

પ્રાણીયામ.

ભાગ ૨ જો.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૦૬૯૪ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ યાજ્ઞીક

વિષય ૮૨:૩૪

પ્રગતિમન્દિર ગ્રંથમાળા-પ્રસ્થાંક ૧૭.

॥ ॐ શ્રી ॥

પ્રાણાયામ.

ભાગ ૨ નો,

---

૨ચી પ્રસિદ્ધ કરનાર

પ્રભુશંકર નરભોરામ વ્યાસ.

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય

પ્રગતિમન્દિર, અડાજણ-સુરત.

---

આવૃત્તિ ૨ જી.

સંવત ૧૯૭૯.

સને ૧૯૨૩.

---

મૂલ્ય રૂ. ૧-૪-૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ મથક  
૩૧વાહ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ સંગ્રહ  
હરિગીત. ૧૦૬૮૨૦

૮૨૩૪

આ યોગવિદ્યા માનવીને, આપતી ઈચ્છિત ફળો,  
દુઃખો નિવારી તેમનાં, બહુ દાખવે સુખની કળો;  
સુદૃઢ તનમન પ્રાપ્ત કરવા, સર્વ જન તે પ્રતિ વળો,  
નવજીવન શક્તિ આપનારી, શક્તિથી આજે હળો;  
જે જે જણાતું સુખ તે, યોગીજનો સહજે રળે,  
અઘ સિદ્ધિ આવી તેના, પાયમાં નિત્યે ઢળે;  
અશક્ય દુર્લભ જે ગણાતું, યોગીને આવી મળે,  
એવી નથી કોઈ વસ્તુ જગમાં યોગીજનને ના ફળે;

नास्ति योग समं बलम्

શ્રી કૃષ્ણ.

યોગ સમાન બીજું બલ નથી.



મુરન-ચૌદાના મુદ્ર ઉપર આવેલા “ શંકર ” પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં  
નારાયણરાવ લક્ષ્મણરાવ નીકળે જાપી.





## પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

યોગશાસ્ત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ પ્રથમ શરીરને સુદૃઢ બનાવી મનનો નિયંત્ર કરવાના સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ કરાવી પરમપદે લઈ જવાનો છે. શરીર માઘું જલુઘર્મ સાધનમ એ ભગવદગીતાના વચન પ્રમાણે શરીરને પ્રથમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોય તો ધર્મ સાધી શકાય છે. દુર્બળ અને વાધિચરત શરીરથી કોઈ દિવસ પણ કાંઈ કાર્ય કરી શકાતું નથી. જેમ ભ્રમરીના દરમાં રહેલા શ્રીગંજુ ધ્યાન, નિરંતર ભ્રમરી પ્રતિજ્ઞ હોય છે તેમ વાધિચરત મનુષ્યનું ધ્યાન તેના વાધિ પ્રતિજ્ઞ હમ્મેશ રહે છે. અને તેથી તે ઉત્તમ વધારની ધર્મસાધના ન સાધી શકે તે દેખીતું જ છે. યોગશાસ્ત્રમાં આવતા ક્રિયાઓ મનુષ્યને શારીરિક આરોગ્ય ને પ્રથમ પદે આપે છે. આરોગ્યની સિદ્ધિ કરાવી આપવી એ તો તેનો મુખ્ય ધર્મ જ છે. અને તેને લાઈ તેની સાધના આવશ્યક મનાઈ છે. શરીરની સુદૃઢતા કરવી અને જીવન વધારવું એ લાભ કાંઈ જેવા તેવા નથી પણ અવગમ્ય છે. જીવન છે તો સર્વ છે. તે નથી તો સર્વ નથી. ‘આપ મુએ પીછે ડુબ ગઈ દુનિયા’ એ જન કથન પણ તેથી જ પ્રચલિત થઈ ગયું છે. આ સર્વથી મોટા લાભને યોગશાસ્ત્રની ઠક્યા આપતી હાવાથી તેને રાજયોગ એવું પણ મહાન નામ આપવામાં આવ્યું છે.

જીવનને વધારનાર યોગશાસ્ત્રના સાધનો તથા ક્રિયાઓના સ્વરૂપો તથા પદ્ધતિનો આ પુસ્તકમાં સરળમાં સરળ રીતે વિસ્તાર થયો છે. યોગની ક્રિયાઓને એવા સ્વરૂપમાં ગુંથી દેવા યત્ન થયો છે કે તે સર્વને રસ ભરેલી રીતે વાંચવાં મન થાય અને તે સાધવા પ્રતિ કાંઈક અંશે પણ વૃત્તિ જાય. ઉપર ઉપરથી જેનાર મનુષ્યને આ પુસ્તકમાં યોગની ક્રિયાઓને જદાકે બીજા આડ વિષયો ધણેભાગે અર્થાથના માત્રમ પ્રતી આવશે અને તેમાં એની જરૂર પણ રહે.

તેવો પ્રશ્ન પણ થશે. પણ વિચાર કરતાં તે આવશ્યક સાધનો છે. મનને સુધારવાના તે કેટલાક બાહ્ય માર્ગો છે અને તેનું વિવેચન અસ્થાને નથીજ.

આજથી સો અથવા અધિક વર્ષ પૂર્વે આપણે મુંબાઇ જવું હોય તો ઓછામાં ઓછા પંદર દિવસ થતાં. નદી નાળા વગેરેની અનેક ઉપાધિઓ આપણને નડતી હતી. ગાડાની મુસાફરીના થાક સહન કરવો પડતો. હવે આજે તે વસ્તુ સ્થિતિ રહી નથી. રેલ્વેટ્રેનમાં બેસી આપણે છ કલાક જેટલા અલ્પ સમયમાં મુંબઇ પહોંચી જઈએ છીએ. કેટલું બધું સુખ! પરંતુ આ સુખ આપણને હાલ મળે છે તેને માટે પ્રથમ શું શું કરવું પડેલું તે જાણવું જોઈએ અમુક ફળ અમુક કર્મને લીધે મળ્યું એવો વિચાર ન કરનાર મનુષ્ય પોતાની ઉન્નતિને સાધી શકતો નથી. રેલ્વેટ્રેનમાં હાલ જે સુખ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે તેને માટે પણ પ્રથમ ધણી તૈયારીઓ કરવી પડેલી. રેલ્વેના પાટા નાંખવા પડ્યા. સડક કરવી પડી મોટા મોટા પુલો અને ગરનાળાં બાંધવાં પડ્યા. અને હજારો રૂપિયાનો ભોગ આપવો પડ્યો હતો. જે તેમ ન થયું હોત તો કદીપણ આજે આપણે મુસાફરીના સુખને પ્રાપ્ત કરી શકત નહિ. આજ પ્રમાણે આ યોગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ છે. યોગવિદ્યાનું ફળ જેમ જીવનને વધારવાનું મહાન છે. તેમ તેના આવશ્યક સાધનો પણ મહાનજ છે. અને તેથી આ પુસ્તકમાં યોગના આવશ્યક સાધનો સંબંધી બધું પ્રસંગે ઉઠાપોઠ કરવામાં આવ્યો છે.

આપણે જેવા થવું હોય તેવા ગુણોને આપણે ધારણ કરવાં જોઈએ. જે મનુષ્ય એવા ગુણોને ધારણ કરતો નથી તે પોતાની ધારણા અનુસાર થઈ શકતો નથીજ. આ પ્રમાણે હોવાથી જેવા આપણે થવા ચાહીએ તેવા થવાનું સામર્થ્ય પણ આપણને પ્રાપ્ત છે. અને તે પ્રાપ્તિના ઉપાયોનું જ્ઞાન આ પુસ્તક દ્વારા આપાયું છે.

આ પુસ્તકના પ્રકરણ ૬માં જણાવ્યા પ્રમાણે આજકાલ જન સમાજનો મોહ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો ઉપર વધ્યો છે. તેથી લોક રૂચીને અનુસરી આ પુસ્તકમાં કેટલીક પ્રાણાયામ સંબંધી પ્રાશ્નિક પ્રક્રિયાઓ પણ દાખલ કરેલી છે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ પણ તેની શોધ જતે કે આપણાં ઋષિ મુનિઓના શાસ્ત્ર ગ્રંથ ઉપરથીજ અવલોકીને કાઢી છે પરંતું કોડે કોડે જુદી બુદ્ધિ એ નિયમ પ્રમાણે તેમણે કેટલીક ક્રિયાઓના સ્વરૂપમાં તેમની મતિ અનુસાર ફેરફાર કર્યો છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે મુખવાટે સ્વાસ મૂકવાથી હાનિ થાય છે એમ આપણી સનાતન પદ્ધતિ જણાવે છે ત્યારે તે લોકો મુખવાટે સ્વાસ મૂકવાનું કેટલીક ક્રિયાઓમાં પ્રતિપાદન કરે છે. અને કેટલીકમાં ના જણાવે છે આ તેમનો ક્રિયામાં પરસ્પર વિરોધાભાસ છે સદ્વિવેકી વાંચકોએ તો આપણી સનાતન પદ્ધતિનોજ આશ્રય લેવો ઉત્તમ છે.

યોગવિદ્યા અનુભવગમ્ય હોવાથી તેમાં જે કાંઈ લેખથી પ્રતિપાદન થાય તેના કરતા પ્રત્યક્ષ અનુભવથી વધારે લાભ થઈ શકે છે એ તો દેખીતુંજ છે. પરંતુ જેમને એવી સાહ્યતા ન હોય તેમને અર્થે પોતાના અનુભવ માર્ગમાં પડતી વિટમ્બણાઓ દૂર કરવાના ઉપાયો સંબંધી પત્રથી ખુલાસો કરવાની યોજના રાખી છે તે દરેક વાંચકને ઉપયોગી થઈ પડશે એવી આશા છે.

શ્રી સર્વેશ્વર પાસે એટલું જ પ્રાર્થના કરી માંગવામાં આવે છે કે યોગાવદ્યા સંબંધી રસ ભરેલી રીતે જ્ઞાન આપનાર આ સર્વ સામાન્ય પુસ્તક દ્વારા કાંઈક અંશે પણ યોગ માર્ગ ઉપર જનસમાજની પ્રીતિ જાગ્રત કરાવી આચાર યુક્ત અનુભવમાં મતિ પ્રેરી દેશની પૂલ વત્ જાહોજલાલિ કરી સર્વ મનુષ્યને યોગસંપન્ન બનાવી સુખી અને શાંત કરો. તથાસ્તુ

હનુમાન જયન્તિ સંવત્ ૧૯૭૩. } પ્રભુશંકર નરસીરામ બાસ,  
પ્રગતિમંદિર, અડાજણ-મુસ્ત.

## બોજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.



આ સદ્ગ્રંથની દ્વિતીય આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવાનો આજે યોગ આવ્યો તેથી હર્ષ થાય છે. યોગમાર્ગ પ્રતિ અધિકારી જનોનો સદ્ભાવ દિવસે દિવસે અધિક જાગ્રત થતો જાય છે તેની એ સાબીતીરૂપ છે. આ આવૃત્તિ વખત રૂઝું પ્રકરણ આનું, નામ, યોગાભ્યાસ ખાસ વધારવામાં આવ્યું છે. અને તે વિદ્યવર્ચ અનુભવી શ્રીયુત ઇશ્વરભાઈ જીવાભાઈ તરફથી પ્રતિપાદન થયું છે. સુજ્ઞ વાંચકો આ નવીન વધારાથી ખાસ સંતોષ પામશેજ એવી આશા રાખી શકાય છે.

જેઠ પૂર્ણિમા સં. ૧૯૭૬ }  
વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય }  
અડાજણ-સુરત.

પ્રભુશંકર નરભોરામ વ્યાસ.



## અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ.	નામ.	પૃષ્ઠ.
૧	વિષયપ્રતિ લક્ષ કરાવનાર આરંભના વચનો. ...	૧
૨	શ્વાસ એ જીવન છે. ... ..	૯
૩	નસકોરાં વાટે શ્વાસ લેવો કે મ્હોં વાટે ? ... ..	૧૨
૪	પ્રાણાયામ શા માટે કરવો જોઈએ ? ... ..	૧૮
૫	યોગવિદ્યાના અભ્યાસક્રમે કેટલાક ઉપયોગી વિચારો. ...	૨૦
૬	યોગવિદ્યાના આવશ્યક સાધનો. ... ..	૨૪
૭	યોગવિદ્યા સંબંધના કેટલાક સામાન્ય પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો. ... ..	૩૬
૮	પ્રાણાયામ અને શરીર. ... ..	૪૮
૯	શ્વસનક્રિયાના ચાર પ્રકાર. ... ..	૫૪
૧૦	યોગવિદ્યાની થોડીક રત્નકણિકા. ... ..	૫૯
૧૧	યોગની કેટલીક પ્રક્રિયાઓ. (જનકધરંબંધ યોગની ક્રિયાના કેટલાક પ્રત્યક્ષ લાભો, શિલ્કમ કપાલભાતિ, લૌલિ-ક્રિયા, ધૌતિ.) ... ..	૬૪
૧૨	યોગીનો પ્રાણાયામ. ... ..	૭૨
૧૩	પ્રણવ સ્વરૂપ. ... ..	૮૨
૧૪	મંત્ર એટલે શું ? ... ..	૮૪
૧૫	ધ્યાન એટલે શું ? ... ..	૯૬
૧૬	યોગના આઠ અંગો (યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ)... ..	૧૦૧
૧૭	મનુષ્યનું મન અને સ્વરૂપ સંબંધના કેટલાક સદ્વિચારો. ...	૧૦૪
૧૮	સ્થર સુધારવાની ક્રિયા. ... ..	૧૧૭

- ૧૯ યોગવિધાને લગતી કસરતો ( શ્વાસ શેકવાની કસરત, ફેફસાં ને પુષ્ટિ આપનારી કસરત, પાંસળાનો વિકાસ કરનારી કસરત છાતીનો વિકાસ કરવાની કસરત, ચાક્ષતાં ચાક્ષતાં કરવાનો પ્રાણાયામ, પ્રાતઃકાળમાં કરવાની કસરત, રૂધિરનું અભિસરણ સારી રીતે થવા માટે કરવાની ખાસ કસરત, સાત ગૌણ યોગ કસરતો) ... ૧૨૦
- ૨૦ યોગના કેટલાક ઉપયોગી પ્રકીર્ણ વિષયો. ... ૧૩૨  
(પંચતત્ત્વોની ધારણા, ચન્દ્રાગ પ્રાણાયામ, સૂર્યાગ પ્રાણાયામ, પ્રાણની ગતિ, પ્રાણ ક્યાં રહે છે ? મનને સ્થિર કરવાનો એક સુગમ ઉપાય, સ્વાભાવિક સ્વપ્નન ક્રિયા, યોગવિધાના ચમત્કારો.) ... ..
- ૨૧ આનું નામ ગેઝાબ્યાસ ... .. ૧૪૫



॥ ॐ श्री ॥

॥ श्री सद्गुरुवे परमात्माने नमः ॥

## प्राश्याम.

प्रकरण १ लु.

विषयप्रति लक्ष करावનાર આરંભનાં વચનો.



ક ક્ષુદ્ર ખુંપડીમાં વસતા અને અન્નવસ્ત્રથી ટળવળતા ગરીબ બીખારીને જઈને એકદમ એમ કહેવામાં આવે કે જાઓ આજથી તમને મોટા નૃપતિ સ્થાપવામાં આવ્યા છે. હવે આ રાજ્યગાદી સંભાળો, બન્ધ મહાલયમાં નિવાસ કરો, સેવામાં હાજર થનાર સેંકડો હાસ દાસીઓને અંગ્રા કરો, અને તેમની પાસે યથેચ્છ સેવા શ્રો. તો તે આશ્ચર્યજ પામશે. ક્યાં ! પોતાની ગરીબ હાલત, અને ક્યાં ! મોટી રાજની પદવી. તમારી આ વાતને તે સત્ય સ્વીકારશેજ નહિ, તેને તો એમજ લાગશે કે આ માણસ મારી મશ્કરી કરવા આવ્યો છે. આજ નિયમ પ્રત્યેક મનુષ્યને એક સરખો લાગુ પડે છે. મનુષ્યને જો એમ કહેવામાં આવે કે તે મર્વશક્ત છે. તે પરમાત્માનો અંશ છે. તે ચાલ ને કરી શકવા સમર્થ છે તો એ વાત પણ ભાગ્યેજ તે કબુલ કરી શકશે. ક્યાં ! સાડાત્રણ હાથનો ક્ષુદ્ર શકિતસંપન્ન મનુષ્ય

અને ક્યાં ! સર્વશક્તિપણું. ગરીબ બીખારીને રાજ સ્થાપ્યો છે એમ કહેતાં જોડણું આશ્ચર્ય લાગવાનું તેટલુંજ અથવા તેથી પણ અધિક આશ્ચર્ય આ વાતથી તેને લાગશે.

મનુષ્ય એ કાણ છે એ જ્યાં સુધી મનુષ્યે વિચાર્યું નથી ત્યાં સુધી તેને પોતાના સર્વોપરીપણાનું જ્ઞાન થયું નથી અને થનાર પણ નથી. મનુષ્ય એ સાગત્રણ હાથનો એક નાશવંત દેહધારી પ્રાણી નથી પણ તે ચાલે તો અજરામરતાને-નવ જીવનને પોતાનામાં પ્રકટાવી શકે તેવો છે. પોતે સાગત્રણ હાથનો હોવા છતાં હાથી જેવા પ્રયંત્ર પ્રાણીને પોતાને વશ વર્તાવી શકે છે. સિંહ અને વ્યઘ્ર જેવા પ્રાણ્યધાતક પ્રાણીને પાંજરામાં પૂરી શકે છે. તેને મારી પણ શકે છે. અને તેની સાથે અદ્ભૂત ઝેર પણ કરી શકે છે. આ પ્રમાણે તે સર્વ કરી શકે છે તેનું કારણ તે સાક્ષાત્ પરમાત્માનો અંશ છે તેજ છે.

મનુષ્ય એ પરમાત્માનો અંશ છે એમ શી રીતે માની શકાય ? વેદવચન અને શ્રુતિ બગવતિ તેનો પુરવો આપણને આપે છે. તત્ત્વમસિ જોડણી તે તું છે અર્થાત્ પરમાત્મસ્વરૂપ એ તુંજ છે. ઇત્યાદિ વાક્યોદ્ધારા તેની ખાત્રી કરાવે છે. સૂર્ય એકજ છે પણ તેની રક્ષિતઓ અનંત છે. વળી તે એક હોવા છતાં વિવિધ ધટાદીકમાં તે જુદો જુદો બાસમાન થાય છે તેજ પ્રમાણે પરમાત્મશક્તિ નાના દેહધારી પ્રાણી માત્રમાં વિલાસ કરીને રહેલી છે. તેમાં મનુષ્યદેહમાં તે પોતાનો અધિક આવિષ્કાર પ્રતિત કરાવે છે.

અન્ય ધર્મના પુસ્તકો જોતાં પણ તેમાં મનુષ્ય પરમાત્માનો અંશ છે એ વાતનું કથન કરાયું છે. ક્રિશ્ચિયન ધર્મમાં તે લોકોના અગ્રગણ્ય ગણાતા ઇશુખ્રિસ્તે પણ એમજ કહ્યું છે કે ‘હું અને મારા પિતા એ એકજ છીએ.’ Know thyself તારા સ્વરૂપનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર. ઇત્યાદિ વર્ણન કરાયું છે. મુસલમાની ધર્મમાં પણ એવી



એક કથા પ્રચલિત છે કે દેવ વગેરે સર્વ કોટિના પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન કર્યા પછી છેવટે મનુષ્યની ઉત્પત્તિ કરી અને દેવોને તેને નમન કરવા કહ્યું. એટલે સર્વ દેવોએ તેને પ્રણામ કર્યા પણ ક્ષત્રસ નમ્યો નહિ તેથી તે ક્ષયતાનની પદવીને પામ્યો. આ આદિ વચનોથી મનુષ્ય એ સર્વમાં શ્રેષ્ઠ છે એમ સિદ્ધ થયું છે.

મનુષ્ય એ જ્યાંમાં સર્વોપરી છે. સર્વ કરતાં તેની કક્ષા ઉંચી છે એમ તો આપણે જાણ્યું, પરંતુ હવે એ વિચાર કરવો પ્રાપ્ત થાય છે કે મનુષ્ય શાથી ઉંચો ગણી શકાય છે. શું મનુષ્યને આ મનુષ્ય દેહ મળ્યો તેથી તે ઉત્તમ છે. અને તે પરમાત્મા સ્વરૂપ મનાય છે. આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં સર્વાંશે હા કહી શકાય તેમ નથી. દેહ તો નાશાત્મક છે એટલે તેનો નાશ કાળે કરીને પણ થવાનો. અને એ નાશવંત દેહ કદી પરમાત્માના અંશરૂપ હોઈ શકે નહિ. કદાચ મનને પરમાત્માનો અંશાવતાર ધારીએ તો તે પણ ધારી શકાય નહિ કેમકે તે ધડીમાં શુભ અને ધડીમાં અશુભ વિચારને ગ્રહણ કરી શકે છે. અને તેથી તે પરમાત્મ સ્વરૂપ કહી શકાય નહિ. સર્વ વિચારોથી પર જે આપણું સ્વરૂપ છે તેનો અંતર્ગત આત્મા તેજ પરમેશ્વર છે. આ આત્માને જન્મ મૃત્યુ બીતિ કોઈ દિવસ છે નહિ અને થવાની પણ નથી.

આ પરમાત્મસ્વરૂપનો આવિષ્કાર આપણને યોગશાસ્ત્ર કરાવે છે. અને તેથી તેની સાધના ઉત્તમ મનાઈ છે. આ પુસ્તકમાં તે સંબંધમાં વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનો હવે પછીના પ્રકરણોમાં ઉદ્દેશ છે.

એક મોટા એનજીનને ચલાવવું હોય તો પ્રથમ તેના ગવર્નરનું ચક્કર ફેરવવું પડે છે તેને લાંબે બીજા બધા સાંચા ગતિમાન થાય છે, અને તે ઝપાટાબંધ દોડવા માંડે છે. તેમ આપણા આ માનવ શરીરમાં શ્વાસોશ્વ સતી ક્રિયા એ તેનો ગવર્નર છે. શરીરના દરેકદરેક ભાગને તે નિયમમાં રાખે છે. એનો અભાવ થતાં મૃત્યુ થયું એમ કહેવાય છે. યોગશાસ્ત્રમાં પ્રધાનપણે આ શ્વાસનિવાહકલા ઉપર ધ્યાન

આપવામાં આવે છે. અને શરીરમાં રહેલા પ્રાણત્વને નિયમમાં રાખવાના ઉપાયો દર્શાવ્યા છે તેથીજ તે પ્રેક્ષણીય છે.

મનુષ્યમાં રહેલા ઇન્દ્રિયત્વને જાગૃત કરવાને આપણે આપણા મન ઉપર મુખ્યત્વે કરીને એકાગ્રતાની છાપ પાડવી જોઈએ. અને મનને એકાગ્ર કરવાનું કામ પણ યોગશાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા દ્વારા વર્ણવાયું છે અને તે રીતે પણ એ વિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની મનુષ્ય માત્રને જરૂર છે.

આ સધળાં સાધનો અને ઉપાયોનું તમને સરળ રીતે જ્ઞાન થાય તેવો પ્રયત્ન હવે પછીના પ્રકરણોમાં કરવામાં આવશે.

રાજયોગમાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યના સધળા સુખોને આપનારી હોય છે અને તેથીજ તે સાધવાને માટે સુખાભિલાષી પ્રત્યેક મનુષ્યને આમંત્રણ કરાય છે. સુખના રાજમાર્ગને તે બનાવી દે છે. પ્રાણાયામની ક્રિયામાં એવું તે શું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તે આટલા બધા લાભને આપે છે તો તેના ઉત્તરમાં. પ્રધાનપણે એજ કહેવાનું કે મનના નિયંત્રકને તે શિખરે છે. અહિં તહિં બટમાં મારતા મનને તે સ્થિર કરે છે અને મનને પોતાને (મનુષ્યને) અધિન બનાવે છે. એટલે મન ઉપર આપણું સ્વામીત્વ થતાં સુખમાત્ર ઉપર આપણું સ્વામીત્વ સ્થપાય છે.

મનુષ્યને આવી પડતાં સુખ અને દુઃખનો સધળો આધાર તેના મનની સ્થિતિ ઉપરજ રહેલો છે. શાસ્ત્રમાં પણ ॥ મન एषं मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः ॥ મનુષ્યને મનજ બંધન અને મોક્ષ આપનાર છે ઇત્યાદિ કથન કરાયું છે આ મનને પ્રાણાયામની ક્રિયાથી આપણી આજ્ઞાનુસાર વર્તીવી શકાય છે અને તેથી આપણે સુખ પ્રાપ્ત કરી શકીએ એ દેખીતુંજ છે.

મનુષ્યના મનમાં શું સામર્થ્ય રહેલું છે તે બાગ્યેજ કોઈ બરાબર રીતે જાણતું હશે. મનનો વેગ કેવો પ્રબળ છે, વિજળી

કરતાં પણ તે ચઢી જાય છે. ટેલીગ્રાફથી વાત કરતા અમુક વખત લાગે છે પણ મનને તો જ્યાં દોડાવે ત્યાં એક સેકન્ડમાં પહોંચી જાય છે. તેની ત્વરિત ગતિ તો એટલી બધી છે કે તેની કલ્પના કરવી પણ મુશ્કેલ છે. માછલોના માછલો તે તરત દોડી જાય છે. આ મનનો નિગ્રહ કરવાથી આપણને તે વશ વર્તવાથી આપણે મહાન યોગી થઈ રહીએ છીએ.

મનનું સામર્થ્ય અનંત અને અપાર છે અને તે આપણે વશ થાય તો આપણે સુખના સ્વામી થઈ શકીએ એ વાત તો ખરી પણ એ સામર્થ્યનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો, તો તે વિધિ આ પ્રમાણે છે.

નિત્ય સ્વસ્થ અને શાંત થોડો વખત બેસવું. પછી બે ત્રણ દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા. અને મનને નિર્વિકલ્પ સ્થિતિમાં રાખવા પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રયત્ન કરવા માંડતા પહેલાં આપણી કસોટી અદૃષ્ટ સત્તા તરફથી ધણીજ કરવામાં આવે છે. જેમ જેમ વિચાર રહિત શાંત બેસવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેમ તેમ સેકન્ડો અને હજારો વિચાર આવીને ખડા થાય છે. આ વિચારના સમુહને રોકવાને માટે તે વખત આપણે તેની સામા થવાની જરૂર નથી. એક મોટી નદીમાં પુર આવે છે ત્યારે તે વખત તેને ગમે તેટલું રોકવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે પણ તે રોકાતું નથી. ઉલટો જો તે રોકવા કંઈ પ્રયત્ન કર્યો હોય છે તે નિષ્ફળ જાય છે. આજ પ્રમાણે મનમાં આવતા વિચારના સંબંધમાં પણ છે. મનમાં વિચાર પુષ્કળ આવતાં પ્રથમ તો તે સર્વને આવી જવા દેવા. અને પછી શાંત થવું. પ્રથમનો જોરસો ન દબાવતાં ધીમે ધીમે તે દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવાથીજ તેમાં યશસ્વિતા મળે છે.

જે કાંઈ વિચાર આવે તે ઉપર આપણે લક્ષ ન આપવું એટલે એની મેળે એ ચાલ્યો જશે. જો તેના પ્રતિ જરા પણ જોયું તો તે તમારથી દૂર ખસવાનોજ નહિ માટે આવના વિચાર ઉપર લક્ષ ન

આપતાં આપણા કર્તવ્યમાં મંડ્યા રહેવું. નિવિકલ્પ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો આ સુગમ અને સરળ ઉપાય છે.

બીજી એક પ્રક્રિયા વિચારને અટકાવા સંબંધની એવી છે કે આપણને જે વિચાર આવે તેને કહેવું કે બાઇ હાલ મારે તારું કામ નથી. માટે હાલ તો તું ચાલ્યો જા. આમ બોલી તરતજ તેને છોડી તત્કાળ આપણે બીજા વિચારમાં જોડઈ જવું. આ પ્રમાણે કરવાથી પણ વિચારના પ્રવાહને અટકાવી શકાય છે.

ઉપર જણાવેલી બે ક્રિયા અનુસાર પ્રયોગ કરી મનમાં ઉઠતા અનેક વિચારોને રોકી તે વિચારોને સ્વસ્વરૂપ પ્રતિ જ વાળવા. એટલે મનને નિરોધ કરવાનો વાસ્તવ અભ્યાસ થતાં તેના સામર્થ્યની પ્રતિતિ આપણને થઈ શકશે.

એગનીકાઈંગ નામનો એક કાચ આવે છે તેને સૂર્યની સમક્ષ ધરવામાં આવતાં સૂર્યનાં કિરણો તે કાચમાં એકત્ર થાય છે અને અગ્નિ સળગી ઉઠે છે. મનુષ્યના મનના સંબંધમાં પણ તેવું છે. અસંખ્ય વિચારોના પ્રવાહોને રોકી જ્યારે સંયમિત કરવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં અદ્ભુત સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

મનની વિચારના સાધન સાથે એકાગ્રતા સિદ્ધ કરે અને પછી જુઓ કે તેનામાં કેવાં કેવાં અદ્ભુત સામર્થ્ય રહેલાં છે. યોગવિદ્યાનો મુખ્ય ઉદ્દેશજ મનની એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવાનો છે અને તેથીજ તે સાધવાની જરૂર છે. કોઈ પણ સુખને પ્રાપ્ત કરવું હોય તો પ્રથમ મનની એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવી એટલે તે તો આપોઆપ આવીને મળશે.

કોઈપણ વિષયમાં પારંગત થવા માટે આપણે પ્રથમ તેમાં એકાગ્ર થવાની જરૂર છે. જ્યોતિષી જ્યારે તેની ગણતરીમાં એકાગ્ર થાય છે ત્યારેજ તે વિદ્યાના સત્ય રહસ્યો તથા તેના સ્વરૂપને જાણી શકે છે અને અન્ય આગળ કથન કરી શકે છે. આ સિવાય બીજા પણ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પોતપોતાના વિષયમાં એકાગ્ર થવાથી પોતાની

વિજ્ઞાન સંબંધી શોધો સુખપૂર્વક શોધી શકે છે. ગત ૧૯૧૪ ની લડાઈમાં જ્યારે કારબોલીક એસીડ જર્મનીથી આવતું બંધ થયું ત્યારે તે બનાવવા માટે ધણા પ્રયોગો થયા પણ તેમાં સફળતા જોઈએ તેવી ન મળી. અને જ્યાં મળી ત્યાં ખર્ચનું પ્રમાણ વધુ આવ્યું. હવે આની જરૂર હોવાથી પ્રસિદ્ધ ફ્રેનોઆઈના પ્રથમ શોધક એડીસને એકાગ્ર થઈને જ તે શોધી કાઢ્યું એટલુંજ નહિ પણ તે પૂર્વના કરતા સારું અને કિંમતમાં સરતું પડવા લાગ્યું અને આ ઉપરથી અત્ર સિદ્ધ એટલુંજ કરવાનું છે કે મનને એકાગ્ર કરવું. અને આ મનને એકાગ્ર કરવાની રીત રજયોગમાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયામાં આવેલી હોવાથી પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું, એ જરૂરનું અને કરવા યોગ્ય સાધન છે.

પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આપણને એ ખીજો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તે આ છે. જ્ઞાનતંતુએની સુક્ષ્મતાને વધારી તેને બળવાન બનાવવાનું અદ્ભુત સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે. વિચાર કરીને જોતાં જણાય છે કે આજકાલ મગજની નબળાઈના વ્યાધિઓ ધણેભાગે જોવામાં આવે છે. પૂર્વકાળમાં થઈ ગએલા આપણાં પૂર્વજો જેટલા પુદ્ધિમાન હતા તેટલી પુદ્ધિ આજે કોઈકમાંજ જોવામાં આવતી હશે. પૂર્વના બાંધકામો જોતાં પણ તેની ખાત્રી આપણને થઈ આવે છે. હિન્દુસ્તાનમાં એવા ઘણાંએ રથજો છે કે જેના બાંધકામો જોતાં ખરે આશ્ચર્યચકિત જ થવાય છે. સિંધપુરની રૂઢમાળ, દીલ્લીનો લોખંડી સ્તંભ, મીસરની પિરામીડો વગેરે શું સામાન્ય કારીગીરી છે ? આફ્રીકીય કારીગીરીને કોનાથી સામાન્ય કહી શકાશે ? હાલના ઇન્જીનીયરો પણ તેવાં કામ કરવા અસમર્થજ ધણે ભાગે નિવડશે.

આ પુદ્ધિના સામર્થ્યને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી-તે વડે મનને એકાગ્ર-કરવાથી ધણુંજ વધારી શકાય છે. અને તે અત્યંત મહત્વનું હોવાથીજ આ કર્તવ્યને ત્રિકાળ સંધ્યા સાથે આપણાં પૂર્વના કષ્ટિ

મુનીઓ જોડી ગયા છે. સંધ્યાવંદન, પ્રાણાયામ ઇત્યાદિ ક્રિયા કરવામાં સમય નકામો જાય છે અને તે નિઃપયોગી છે એવું માનનાર મનુષ્યે પણ હવે આ બાબત વિચાર લેવાનો છે. પશ્ચાત્ય પ્રજામાં નવલકથાના લેખક સરવૉલ્ટર બ્રિસાન્ટ પણ પોતાના એક લેખમાં જણાવે છે કે મનુષ્યમાં યુક્તિનું સામર્થ્ય દિવસે દિવસે ઉતરતું ચાલે છે. તેના ઉદાહરણમાં તે જણાવે છે કે ડિકન્સ, ઠેકરે, બુલ્વર, લિટન, શેક્ષપીયર, અને જ્યોર્જ ઇલિયટની બરાબરી કરે એવા કવી હવે કોઇ નથી. પાર્લામેન્ટમાં વક્તૃત્વ શક્તિ અસાધારણ રાખનાર પીલ ડિઝરાએલી અને ગ્લેડસ્ટનની જગ્યા સાચવે એવા કોઇ નથી. આપણા હિન્દુ સંસ્કાર પ્રત્યે પણ દ્રષ્ટિ નાંખતા તેવીજ હાલત થએલી છે. ભવભૂતિ, કાલિદાસ ઇત્યાદિ જેવા કવિઓ હાલ ક્યાં છે ? આ સર્વ દ્રષ્ટાંત ઉત્તરોત્તર યુક્તિની અધોગતિનેજ સૂચવે છે. જેમ જેમ આપણે આ ઉપયોગી કર્તવ્યને ભૂલ્યા છીએ તેમ તેમ આ સડો પોતાનાં મૂળમાં અધિક અધિક ઉડો ઉતરતો જાય છે.

વસ્તુ સ્થિતિ સંબંધી વિચાર કરતાં તો આજે નિત્ય નૈમિત્તિક કર્મને નામે મીંડુજ મૂકાયું છે. અન્ય વર્ણની વાત તો જવા દઇએ પણ સર્વમાં અગ્રગણ્ય ગણાતી બ્રાહ્મણ પ્રજામાં પણ આ પ્રાપ્ત કર્તવ્યને સાધવામાં તો પ્રમાદજ સેવાય છે. વિનિપાતનું મુખ્ય કારણજ આ છે. સવારમાં ઉઠી પ્રથમ સ્નાન સંધ્યાને બદલે ચાહનો પચાસો પીવારૂપ નૈમિત્તિક કર્મ હાલ સધાય છે આવી સ્થિતિમાં કેટલો વખત જશે એ સમજાતું નથી. પણ ધીમે ધીમે અનુભવ મળતાં કુદરત સર્વને સત્ય વસ્તુનું બાન કરાવશે એ તો ચોક્કસજ છે.

આ પ્રકરણમાંના વિચારો વાંચ્યા પછી સર્વની એટલી તો ખાત્રી થઈ જ હશે કે રાજયોગમાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયાના સ્વરૂપને જાણવાની, તેનો અભ્યાસ કરવાની અને તેના વડે અલૌકિક બુદ્ધિ, સુદૃઢ શરીર, અને પ્રાણને નિયમમાં રાખવાની મનુષ્ય માત્રને જરૂર છે. અતઃ એ સત્ય જરૂરીયાત તમને આ પુસ્તક શિખવશે.

## પ્રકરણ ૨ જી. શ્વાસ એ જીવન છે.



વનને સમજો આધાર શ્વસનક્રિયા ઉપર રહેલો છે. માટે શ્વાસ એ જીવન છે.

પૂર્વ અને પશ્ચિમના દેશોના વિદ્વાનો પોત-પોતાના સિદ્ધાંતો અને પરિભાષામાં પરસ્પર ભિન્ન ભિન્ન હોવા છતાં તેઓ આ મૂળ સિદ્ધાંતને એકમતે સ્વીકારે છે.

શ્વાસ લેવો એનો અર્થ જીવવું એ છે અને શ્વાસ વગર જીવન ટકી શકતું જ નથી. ઉંચી કોટિનાં પ્રાણીઓના જીવન આધાર શ્વાસ ઉપર છે એટલું જ નહિ પણ નીચી કોટિનાં પ્રાણીઓને અને વનસ્પતિને પણ વાયુમાંથી જ જીવનને પોષક તત્વો પ્રાપ્ત થાય છે.

તરતનું જન્મેલું બાળક એક ઉડો, દીર્ઘ શ્વાસ લે છે, તેમાંથી જીવનને પોષણ આપનાર તત્વો ખેંચી લેવા જોઈએ વખત તેને ફેફસામાં ભરી રાખે છે અને એક તીણી ચીસ સાથે તેને શરીરમાંથી બહાર કહાડે છે તેજ પછે તેના જીવનની શરૂઆત થાય છે. એક વૃદ્ધ માણસ તેનું 'હેલ્થ' 'ડસકુ' ભરી લે છે અને તેના જીવનનાં યંત્રો કામ કરતાં હમ્મેશને માટે બંધ પડે છે. બાળકના પહેલા ધીમા દમથી આરંભીને મરનારના છેલ્લા ડસકા સુધી મનુષ્યની આખી જિંદગીએ શ્વાસો-અશ્વાસની ચાલુ ક્રિયા છે તેથી જીવન એટલે નિરંતર શ્વાસો-શ્વાસની ક્રિયા, એમ કહી શકાય છે.

શ્વસનક્રિયા એ મનુષ્યના શરીરની બીજી ક્રિયાઓ કરતાં વધારે અગત્યની છે કમકે તે બધાનો મૂળ આધાર શ્વસનક્રિયાપર રહેલો છે. મનુષ્ય અમુક સમય અજ વગર ચલાવી શકે છે. જલ્લ વિના નિભાવી શકે છે પણ વાયુ વિના તેને થોડી મિનીટ પણ ચાલવું નથી.

મનુષ્ય પોતાના જીવનને માટે શ્વાસ ઉપર આધાર રાખે છે એટલુંજ નહિ, પણ તેના જળ અને આરોગ્યનો ખરો આધાર શ્વાસ લેવાની ખરી રીત ઉપર રહેલો છે. એ શ્વસનક્રિયાને યુદ્ધિપૂર્વક કામુમાં લાવ્યાથી આપણા આયુષ્યમાં આપણે વધારો કરી શકીએ છીએ. તેવીજ રીતે વગર સમજ્યે ઉલટી રીતે શ્વાસ લીધા પછી આયુષ્યનો ક્ષય પણ થાય છે, બળનો નાશ થાય છે અને આપણા શરીર ઉપર બાધિનું આક્રમણ શરૂ થાય છે.

કુદરતી રિચિતિમાં રહેતા મનુષ્યને શ્વાસ કેવી રીતે લેવો તે શીખવવાની જરૂર રહેતી નથી. તે પશુ અથવા બાળકની માફક એટલે કુદરતે તેની શ્વસન દન્દ્રિયો જે રીતે કાર્ય કરવાને ઘડી છે તેજ રીતે તેમનો ઉપયોગ કરીને શ્વાસ લે છે. પણ આધુનિક સંસ્કૃતિ એ જેમ મનુષ્યને બોળાં પ્રાણીઓથી ઘણી બાબતોમાં ભિન્ન કરી મૂક્યો છે તેમ આ બાબતમાં પણ થયું છે. તેથી શ્વાસની ખોટી પદ્ધતિ રૂઢ થઇ ગઇ છે. તેમજ ચાલવાની, ઉભા રહેવાની એસવાની એવી બેઠંગી રીત તેનામાં પ્રવેશ કરવા પામી છે કે તેથી કરીને કુદરતી રીતે, ખરી રીતે શ્વાસ લેવાનું તેને માટે અસંભવિત જેવું થઇ પડ્યું છે. આ સંસ્કૃતિ મનુષ્યને ઘણી મેંઘી પડી છે. મંઘવાડ નબળાઇ, અદ્વાયુષ્ય, ક્ષયરોગ એ ખોટી કૃત્રિમ સંસ્કૃતિની નિશાનીઓ છે. સુધરેલા માણસની માડી અસરમાંથી જે રાત્રી મનુષ્યો તદ્દન મુક્ત છે તેઓ હજી પણ ખરી રીતે જ શ્વાસ લે છે.

સભ્ય જાતિઓમાં ખરી રીતે શ્વાસ લેનાર મનુષ્યનો આંકડો ઘણો ન્હાનો છે, અને તેનું પરિણામ સાંકડી છાતી, નીચા વળી ગએલા ખભા, ફેફસાંનાં દર્દોમાં થએલો ભયંકર વધારો અને આજના જમાનાનો કાળ અથવા સુધરેલી પ્રજાઓનો કટ્ટો શત્રુ જેને કહેવો જોઇએ તે ક્ષયરોગ વગેરેમાં આપણે જોઇએ છીએ. વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય છે કે જો એકજ પેઢી સુધી ખરી રીતે શ્વાસ લેવામાં



આવે તો ક્ષયરોગ તદ્દન નિર્મૂળ થઇ જાય, અને તેને જોવાને માટે માત્ર શબ્દકોશમાં જ જોવું પડે. ગમે તો પૂર્વના અથવા ગમે તો આપણે પશ્ચિમના વિદ્વાનોના દૃષ્ટિબિંદુથી જોઇએ તોપણ આરોગ્ય અને ખરી રીતે શ્વાસ લેવાની કલાનો સંબંધ સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે.

પશ્ચિમના વિદ્વાનો કહે છે કે શારીરિક આરોગ્યનો મૂખ્ય આધાર ખરી રીતે શ્વાસ લેવાની કલા ઉપર રહેલો છે. પૂર્વના વિદ્વાનો આ વાત સ્વીકારે છે એટલું જ નહિ પણ તેઓ એક પગલું આગળ જાય છે. તેઓ કહે છે કે શ્વસનક્રિયા ઉપર આરોગ્ય અને બળનો આધાર છે જ પરંતુ મનુષ્યની આત્મિક ઉન્નતિ, તેનું મનોબળ, સ્વાસ્થ્ય, સુખ, ઇન્દ્રિય સંયમ વગેરે અનેક બાબતોની સાથે શ્વસન વિદ્યા સંબંધ ધરાવે છે. આ કલા ઉપર તો આર્યઋષિ મુનિઓએ મ્હોટા મ્હોટા ગ્રંથો રચ્યા છે. ધર્મોની રચના થઇ છે અને કોઇ પણ ધર્મક્રિયાનો પ્રારંભ પ્રાણાયામ વિના થઇ શકતો જ નથી.

આ પુસ્તકનો વિષય પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ જ્ઞાન આપવો છે. તેની અંદર પાશ્ચાત્ય પંડિતોના આરોગ્ય અને શરીર સ્વાસ્થ્ય સંબંધી વિચારો ઉપરાંત આર્યપ્રજ્ઞના યોગીઓએ એ કલાનાં જે રહસ્યો શોધી કહાડ્યાં છે તેને પણ સર્વના ઉપયોગ માટે જાહેરમાં મૂકવા અમારી ધારણા છે. શ્વસન વિદ્યાવડે પૂર્ણ આરોગ્ય અને બળ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરો શકાય એટલું જ નહિ પણ શરીરને નિયમમાં કેવી રીતે લવાય, મનોબળમાં વધારો કેવી રીતે કરાય અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો કેવી રીતે વિકાસ કરાય એ ગૂઢ બાબતોથી વાંચકને પરિચિત કરાવવાનો અમારો વિચાર છે.

યોગી લોકો કેટલીક એવી ક્રિયાઓ કરે છે કે જેવડે તેઓ શરીરને સંપૂર્ણ રીતે પોતાના કાબુમાં લાવે છે, શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં પ્રાણ અથવા બળનો વિશેષ પ્રમાણમાં સંચાર કરીને તે

અવયવને વિશેષ બળવાન અને ચેતનયુક્ત બનાવે છે. ખરી રીતે શ્વાસ લેવાના શારીરિક કાયદાથી જોડલા પશ્ચિમના વિદ્વાનો વાકેફ છે તે સર્વ યોગી જાણે છે પણ હવામાં માત્ર પ્રાણવાયુ અને નાઇટ્રોજન ઉપરાંત કાંઈ બીજું ગૂઢ તત્વ છે તેના પણ અસ્તિત્વને જાણે છે. તે વિષે પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકા બિલકુલ અજ્ઞાન છે, તે બળવર્ધક તત્વ તે પ્રાણ છે. એ મહાન શક્તિને તે પૂર્ણ રીતે પોતાના તાબામાં લાવે છે અને તેના મરજી પ્રમાણે ઉપયોગ કરીને શારીરિક બળ અને મનોબળમાં અલૌકિક વિકાસ કરી શકે છે. તે ઉપરાંત પદ્ધતિસર પ્રાણાયામના વિધિવડે તે પ્રકૃતિનાં આદેશન સાથે એવો મેળ કરી શકે છે કે જેથી મનુષ્યની આધ્યાત્મિક, ગુપ્ત શક્તિઓનો વિકાસ થઈ શકે છે, પ્રાણાયામવડે તે પોતાનાં તથા બીજાનાં દર્દોનું નિવારણ કરી શકે છે તેમજ ભય, ચિંતા, વ્યગ્રતા, નીચ વાસનાઓ વગેરેને સારી રીતે છૂટી શકે છે.

આ સર્વ ગુપ્ત વિદ્યાનો ખજાનો જેમ અને તેમ ટુંકાણમાં ઉત્સાહી વાંચનારના લાભ માટે આ ન્હાના પુસ્તકમાં સમાવ્યો છે. માત્ર વાંચીનેજ નહિ પણ તેનો આજ્ઞથી જ ઉપયોગ કરવાનો આરંભ કરવો એજ આ પુસ્તકનું ખરું વાંચન છે.

### પ્રકરણ ૩ જી.

નસકોરાં વાટે શ્વાસ લેવો કે મ્હોં વાટે ?



પ્રા.ણાયામનો પહેલો પાઠ તો એ શીખવાનો છે કે નસકોરાં દ્વારાજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી અને મ્હોં વાટે શ્વાસ લેવાની ખોટી આદત પડી ગઈ હોય તો તો તે છોડી દેવી.

મનુષ્યના શ્વાસન યંત્રોની રચના એવી છે કે નસકોરાં અથવા મુખ દ્વારા ગમે તે રીતે તે શ્વાસ લે તોપણ વાયુ શ્વાસનનલિકામાંજ જાય છે. તોપણ પહેલા દાર વડે શ્વાસ લેવાથી આરોગ્ય અને બળમાં વૃદ્ધિ થાય છે; બીજા દાર વડે શ્વાસ લેવાથી વ્યાધિ અને નિર્બળતામાં વૃદ્ધિ થાય છે માટે નસકોરાં વડે જ શ્વાસ લેવાની મુખ્ય અમલ છે.

હવે આ બાબત એવી સરળ છે કે નસકોરાં વડે જ શ્વાસ લેવો જોઈએ એ કહેવું બિન જરૂરી છે. તોપણ અમારા જેવામાં આવ્યું છે કે આજના સુધરેલા જમાનામાં હજારો માણસોને મુખ-દ્વારા શ્વાસ લેવાની કુટેવ પડી ગઈ છે અજ્ઞાત એ કાણજ ખેંદજનક છે. લોકો પોતે એ કુટેવને અધીન થયા છે અને તેઓ પોતાનાં છોકરામાં પણ આ બયંકર નુકસાનકારક ટેવ નાખી દે છે રાક્ષાં નથી. આ વાત વિશે તેઓનું એટલું બધું અજ્ઞાન છે કે તેમને આ કુટેવની કશી ખબર જ નથી.

આજના સુધરેલા જમાનામાં જે શ્વાસ દરદો જેવામાં આવે છે તેમાંના ઘણાખરા આ કુટેવને લીધે ઉત્પન્ન થયેલાં છે. ન્હાનપણથી ખોટી રીતે શ્વાસ લેનાર બાળકો મ્હોટી ઉંમરે નિર્બળ, સત્વ નિયાદો છે અને બરજીવાનીમાં વૃદ્ધ થઈ કાંતો બયંકર વ્યાધિના પંજમાં ફસાય છે અથવા આ જગતનો ત્યાગ કરી ચાલ્યાં જાય છે. સુધરેલી પ્રજાની સ્ત્રીઓ કરતાં ઓછા અસહ્ય જાતિની સ્ત્રીઓ આ કુટેવનાં નુકસાન વધારે સારો રીતે જાણે છે. તેને કુદરતી રીતે ખબર પડી જાય છે કે શ્વાસ લેવાનું ખરું દાર નસકોરાં છે અને જો તેનું બાળક મુખ વાટે શ્વાસ લેવા જતું માલમ પડે તો તેનું મ્હોં બંધ કરીને પણ તેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની દરજ પાડે છે ઉંઘમાં પણ તે પોતાનાં બચ્ચાંને હંચે મ્હોડે સુવડાવે છે કે જોથી કરીને હોઠ બંધજ રહે અને નાક વાટેજ શ્વાસોશ્વ સની ક્રિયા ચાલી જાય. જો સુધરેલી પ્રજાની માતાઓ આ

આખત માટે આટલી કાળજી રાખે તો માનવજાતિનું ધર્મ કલ્યાણ થયા વિના રહે નહિ.

મુખવાટે શ્વાસ લેવાની વખોડવા લાયક પદ્ધતિથી ધણા એપી રોગો લાગુ પડે છે અને શ્વસન નલિકાના વળુ, સોજો, સળેખમ વગેરે એ જાતનાં અનેક દરદો એ કુટેવનુંજ પરિણામ છે ધણા માણસો શરમની ખાતર દિવસે મ્હોં બંધ રાખીને નસકોરાં વાટે શ્વાસ લે છે પણ રાત્રે મુખવાટે શ્વાસ લે છે અને તેથી પણ તેઓ અનેક પ્રકારના દરદોને પોતાના શરીરમાં પ્રવેશ કરાવે છે.

ધણાજ બારીક પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે લશ્કરના સિપા-ધઓ અને ખલાસીઓ જેઓ પહોળે મ્હોડે સુએ છે તેઓ નસકોરાં દ્વારા ખરી રીતે શ્વાસ લેનારા બીજા સિપાધઓ અને ખલાસીઓ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં દરદના ભોગ થઇ પડે છે. એક પ્રસંગ એવો બન્યો કે એક લડાયક વહાણમાં શિતળાનો રોગ ફેલાયો અને જેટલા ખલાસીઓ એ વ્યાધિથી મરણ પામ્યા તે બધા મુખદ્વારા શ્વાસ લેનારા હતા અને નસકોરા વાટે શ્વાસ લેનારમાંથી એક પણ માણસ મરણ પામ્યો નહોતો.

એનું કારણ એ છે કે શ્વાસ લેવાનાં જે અવયવો છે તેમને કુદરતી રીતે શરીરનું સંરક્ષણ કરવાનાં સાધનો આપેલાં છે, એટલે નસકોરામાં ચાત્રણી અથવા ગળણીને મળતા અવયવો છે. જે શ્વાસ મુખ વાટે ફેફસામાં પરભાર્યો જાય છે તે હવાને શુદ્ધ કરવાને અથવા તેમાંથી ધૂળ તથા બીજા વિજ્ઞતીય પદાર્થને દૂર રાખવાનાં સાધનો ગળામાં નથી. મુખથી ફેફસામાં જતા વાયુની સાથેજ ધૂળ તથા બીજાં નુકસાનકારક તત્ત્વો સીધાં વગર અડચણે ફેફસામાં જઈને ત્યાં ઉપદ્રવ કરવા માંડે છે. તે ઉપરાંત એવી રીતે શ્વાસ લેવાથી ઠંડી હવા ફેફસામાં દાખલ થાય છે જેનું પરિણામ એ આવે છે કે ફેફસાં સૂજે છે અને ન્યુમોનીયા નામનો પ્રાણુધાતક વ્યાધિ ઉત્પન્ન

થાય છે. ઉંઘમાં પણ જે માણસ મુખ વાટે શ્વાસ લે છે તેનું મુખ અને ગળું સવારમાં સુકાઈ ગએલાં હોય છે કેમકે તેણે કુદરતના એક મહાન નિયમનો ભંગ કર્યો છે અને તેની શિક્ષા રૂપે ભયંકર વ્યાધિઓ તેના શરીરમાં ઉત્પન્ન થવા લાગ્યા છે.

હવે નાક અને નાકની અંદરનો તાળવા સુધીનો ભાગ જ્યાં થઇને વાયુ ગળામાં પ્રવેશ કરે છે તેની રચનાનું અવલોકન કરીએ તો આપણને ઇશ્વરનું ડહાપણ અને કૌશલ્યનું બાન થયા વિના રહે તેમ નથી. નસકોરાંમાં જે ન્હાના કાંઈક ખાડાખડીયા વાળા છિદ્રો છે. તેની અંદર ખીચોખીચ વાળ ઉગેલા છે, જેમાં થઇને હવા ગળાઈ જાય છે અને ધૂળ તથા ખીજ નુકસાનકારક તત્વો અંદર જવા પામતાં નથી, અને શ્વાસ બહાર નીકળે છે ત્યારે તે ધકકેલાઇને નાક બહાર નીકળી જાય છે વળી નસકોરાં હવાને ગાળીને શુદ્ધ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેને અંદર જવા દેતા પહેલાં કાંઈક ગરમી આપે છે તાળવાનો લાંબો વાંકો ચૂંકા માર્ગ ઉપજીતા વાળા પડદાઓનો બનેલો છે જેની સાથે સમાગમમાં આવ્યાથી ઠંડી હવા ગરમ થાય છે અને તેથી ગળા તથા ફેફસાંના નાળુક અવયવોને ઇજા કરતી નથી.

માણસ સિવાય ખીજું કોઇપણ પ્રાણી ઉધાડું મ્હોં રાખીને ઉંઘતું જેવામાં આવતું નથી. માત્ર સુધરેલા માણસો કુદરતનાં કાર્યમાં નડતર કરે છે અને જંગલી અણસુધરેલા મનુષ્યો તથા ખીજ પ્રાણીઓ કુદરતના નિયમને અનુપરીનેજ શ્વસપ્રશ્વાસની ક્રિયા કરે છે આ કુટેવની શરૂઆત હાલના માણસોની કુદરત વિરુદ્ધ જીવન ગાળવાની પદ્ધતિ, ભોગવિજ્ઞાસમય જીવન અને ગરમ ખોરાક વગેરેથી થએલી હોય છે.

નાકના હવા શુદ્ધ કરવાના, ગાળવાના, ચાળવાના અને ગરમી આપનારા અવયવોને લીધેજ હવા નાકમાં થઇને ફેફસામાં જાય છે તે ગળા અને ફેફસાના નાળુક અવયવો સાથે સમાગમમાં આવવા

હાયક બને છે, અને આ ક્રિયા થયા વગરની હવા કઠિપણ ફેફસામાં જવા હાયક હોતી નથી. બનતા સુધી તો હવામાં જે કંઈ અશુદ્ધ તત્વો હોય છે તે નાકના બહારના ભાગમાંજ પકડાઈ રહે છે પણ એમ કરતાં પણ જે દહાય ઉતાવળને ધીમે અથવા તો તેના જથ્થો ઘણો હોય તો તેથી કરીને જે તે નાકના અંદરના ભાગમાં પ્રવેશ કરવા માટે જાય તો તેના સ્પર્શથી નાકમાં સળવળાટ ઉત્પન્ન થાય છે અને તરતજ આપણને છીંક આવે છે અને તેથી એ પ્રમાણે ધુસી ગએલાં વિગતીય પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે અને ફેફસાંને ઉપ-દ્રવ કરી શકતા નથી.

આથી કરીને જે હવા ફેફસામાં જાય છે તે બહારની હવાથી તદ્દન જૂદા પ્રકારની હોય છે. તે ગળાછતે, ચળાછતે, ગરમ થઈને જાય છે. જેમ ઠણીઆ, છોડાં, કરતર વગેરે જઠરમાં ન જવા હાયક પદાર્થો બનતા સુધી ગળેજ નથી ઉતરતા અને મુખના અવયવોજ તેમને ખાળી રાખે છે તેજ પ્રમાણે નાકના અંદરના અવયવો હવામાંના નુકસાનકારક પદાર્થોને નાકમાંજ ખાળી રાખે છે અને ફેફસાંમાં જતા અટકાવે છે, તેટલા માટે આરોગ્યના સંરક્ષણ માટે તે ધણું અગત્યનાં છે જેમ નાક વાટે ખાવું એ કુદરતના ક્રમથી ઉલટું છે તેમ મુખ વાટે શ્વાસ લેવો એ પણ કુદરતના ક્રમથી ઉલટું છે.

બીજું તાળવાના અવયવો, જ્યારે મુખવાટે શ્વાસ લેવાય મૂકાય છે, ત્યારે વપરાશમાં આવતા નથી તેથી તેમની અંદરના ભાગમાં એવા પદાર્થો ભરાય જાય છે કે જેથી કરીને નાસુર અને બીજાં દરદો પેદા થાય છે જમીન જેમ વપરાશમાં નહિ આવતા ઘાસ કાંટાવાળા છોડ-વાથી પુરાઈ જાય તેમ એ છિદ્રો પણ નુકસાનકારક પદાર્થોથી ભરાઈ જઈ અંતે નકામા થઈ જાય છે.

જે વ્યક્તિ હંમેશાં નાક વડેજ શ્વાસ લેછે તેનાં નાક ભાગ્યેજ સીકાઈ જાય છે. પણ અત્યાર સુધીમાં મુખ વાટે શ્વાસ લેવાની ખોટી

આહત પડી જવાને લીધે જેમનાં નાકના અંદરના છિદ્રો સ્વચ્છ હોય તમા નથી તેમને માટે નાકના રસ્તા સાફ કરવાની ઠેકચીક ક્રિયાઓ અત્રે બતાવીએ છીએ.

હિંદુસ્તાનના યોગીઓની એક સામાન્ય ક્રિયા નેતિ છે. તે વડે નાક અને તાળવાના તમામ ભાગ સાફ થઇ જઇ બધા બળમમ કદ ધત્યાદી બહાર નીકળી જાય છે અને મગજ હલકું અને કંડુ રહે છે. એ ક્રિયા વડે મગજ અને નેત્રાં અનેક ફરો હંમેશને માટે નામુદ થઇ જાય છે. એ ક્રિયા ઘણી સરળ છે. હરકોઇ પુરુષ સ્ત્રી અથવા બાળક એકજ દિવસમાં શીખી શકે છે. ત્રીજા સુતરના દોરાને મીથુ પાછને આમળા આપી આગીને તેની એક જાડા તાર જેવી દોરી બનાવવી. તે આસરે એક ટુટ લાંબી અને બંગડી જેવી જાડી હોવી જોઇએ. પછી તેને નાકના એક છિદ્રમાંથી કાપક કરી મુખની અંદર તાળવા આગળ જે છિદ્ર છે તે વાટે બહાર ફેંકાવી પછી બીજા છિદ્રમાં કરેવું.\*

બીજી વધારે સહેલી રીત થોડું પાણી નાક વાટે મ્હડાવવું અને તાળવાના છિદ્ર વાટે મુખમાં આવે એટલે થૂંકી માંખનાં. આ ક્રિયા હિન્દુસ્તાને સળખમ તથા મોંઘાનું ફરક લેવાની સાધન નથી.

ત્રીજી રીત એ છે કે ખુલ્લી બારી પાસે ટટાર હાથ રહેવું અને આગળ વડે એક નસકારા બંધ કરીને બીજા નસકારા વડે એક દીર્ઘ શ્વાસ લેવો. એમ વારંવાર કરી કર્ણાં બંધુ. બીજી પથ નાકમાં અને તાળવાના મોંઘે ખુલ્લા થઇ શ્વાસ લેવાને ચોક્કસ બની જશે. સળખમથી નાક સીડાઇ જ્યાં હોય તો થોડું માખનું થી મોંઘમાં મૂકવું. આ પ્રકારે કરવાથી નાક સુવાળું અને ખુલ્લું થઇ જશે.

\*આ ક્રિયા સરળ તો છેજ. પણ એક વખતે કોઇ અનુભવી પાસે જોઇ લેવી જોઇએ ચોતાની મેળે આતો આરંભ ન કરવો. આ સાધનમાં પ્રાણીયામના પ્રથમે ભાગમાં થોડું વર્ણન આપ્યું છે પણ તેના સ્પષ્ટિકરણની જરૂર હોવાથી અત્રે વધારે વિષયનું કંઈ છે.

આ પુસ્તકના પ્રારંભમાં નસકોરાં વાટે જાસ લેવા સંબંધે આટલું સંખ્યાયુક્ત વિવેચન કરવાનો હેતુ એ છે કે આરોગ્યનો તેના ઉપર મુખ્ય આધાર છે એટલુંજ નહિ પણ આ પુસ્તકમાં જણાવેલી તમામ ક્રિયાઓની સિદ્ધિ માટે નસકોરાં વાટેજ જાસ લેવો પડે છે, તેમજ નાક અને તાળવાના માર્ગને શુદ્ધ કરવાની ધણીજ જરૂર છે માટે પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં આગળ વધતાં પહેલાં આ પહેલોજ પાઠ સારી રીતે શીખી લેવાની બહુજ જરૂર છે.

### પ્રકરણ ૪ થું.

પ્રાણાયામ શા માટે કરવો જોઈએ.



પ્રાણાયામ શા માટે કરવો જોઈએ એ સંબંધમાં આ પુસ્તકના પ્રથમભાગ તથા દ્વિતીય ભાગમાં પુષ્કળ રીતે કહેવાયું છે પરંતુ આ બાબત એવી છે કે તેને વધારે વિવેચનની અપેક્ષા છે તેથી આ પ્રકરણમાં તે સંબંધીના લઘુ સિદ્ધાંતો અત્રે આપ્યા છે.

૧ સર્વથી કિમતીમાં કિમતી જે જીવન છે તે જીવનને વધારવાને માટે પ્રાણાયામ કરવાની જરૂર છે.

૨ મનના સામર્થ્યને વધારવા માટે તથા મનને આપણી ઇચ્છા નુસાર વર્તવા માટે પ્રાણાયામની જરૂર છે.

૩ આપણા અંતઃકરણમાં પ્રત્યક્ષ અનુભવનું સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થયા સિવાય અનુબ્યના મનનું તેમજ તનનું સામર્થ્ય કદોજ વૃદ્ધિગત થતું નથી અને તેથી પ્રાણાયામની જરૂર છે.

૪ સુખમાત્રની દેવી એકામતાને સિદ્ધ કરવા પ્રાણાયામ આવશ્યક છે.



૫ મનમાં રહેલી ચિંતા અને મનન રૂપ શક્તિઓને દબ કરવા પ્રાણાયામના સાધનની જરૂર છે.

૬ શરીર અને મન એ બંને સદૃઢ હોય તોજ સાધનની સિદ્ધિ થઈ શકે છે. દુર્બળશરીર અને દુર્બળ મનવાળા કદી પણ સાધના સાધી શકતા નથી. કાચની કાણી કોઠીમાં ગમે એટલું પાણી નાંખવામાં આવે તો પણ તે તો વહીજ જાય છે તેમ દુર્બળ શરીર અને મનવાળા મનુષ્યની સાધના સંબંધમાં પણ છે. મનને સુધારવાના ઉપાયો ધણાએ છે અને શરીરને સુધારવાના પણ ધણા છે પણ એ બંને ભિન્ન ભિન્ન છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા એ બંને લાભ સાથેજ કરે છે તેથીજ તેને સાધવા સર્વ કોઈ ઉપદેશ કરે છે.

૭ જે સત્ય હોય તેજ લાભો કાળ ટકી રહે છે અસત્ય એ કદીજ ટકતું નથી. આ યોગવિદ્યા લગભગ ૪૦૦૦ વર્ષ પૂર્વની છે અને તે પ્રાચીનકાળથી જ આપણા દેશમાં ખેડાતી આવી છે. આ વિદ્યાની અધિક અધિક પ્રગતિ કરવા માટે પણ આપણે યોગ શાસ્ત્રનો -તેના અંગ પ્રાણાયામ વીગેરેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

૮ મનની ચંચળ ગતિને શકવા, મનને આપણો આઝાદિકારી સેવક બનાવવા પણ પ્રાણાયામની ખાસ જરૂર છે.

આ સીવાય બીજી અનેક જરૂરીયાતો આ પ્રાણાયામની વિદ્યા શિખવા બાબતની છે અત્રે તેના વધારે વિવેચનનું શું પ્રયોજન છે ? તેથી અસ્પષ્ટમાં એટલુંજ જણાવવાનું અવસ્યનું છે કે અન્ય કોઈ પણ ઉપાયથી ન મળી શકે એવું જે અપ્રાપ્ય જીવન તે જીવન વધારવાનું અદ્વિત સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે. એટલે બીજા ગૌણ લાભો સર્વ તેમાં આવી જાય છે અને તેથી સુખેચ્છકનું તો એકજ કર્તવ્ય છે કે આ વિદ્યા પ્રતિ જેમ બને તેમ પ્રીતિ વધારવી.

## પ્રકરણ ૫ મું.

યોગવિદ્યાના અભ્યાસક્રમે કેટલાક ઉપયોગી વિચારો.



ગવિદ્યા-પ્રથમ મનુષ્યને શારીરિક આરોગ્યને બક્ષે છે અને પછીથી તેની માનસિક પ્રગતિ સાધે છે. દુર્બળ શરીરથી કોઈ પણ રીતની સાધના સાધી શકાતી નથી. શરીર વ્યાધિ ગ્રસ્ત હોય તો પૈસા, સ્ત્રી, છોકરાં કોઈ પણ પસંદ આવતું નથી, સર્વ સુખને આધાર આરોગ્ય ઉપરજ રહેલો છે અને તે આરોગ્યને સાચવી રાખવાના ઉપાયોને આ શાસ્ત્રજ આપણને પ્રધાનપણે બતાવે છે.

\*

\*

\*

\*

અન્ય વિદ્યાઓ તો તેને ધારણ કરનારને કદાચ શુભ રીતે ફળ આપે છે. પણ યોગવિદ્યા તો માણસને પ્રત્યક્ષ ફળ આપનારી છે. પ્રત્યક્ષ દેવને આજ નારિતકતાના જમાનામાં સહ કોઈ માને છે. ત્યારે આ વિદ્યા પણ પ્રત્યક્ષ ફળદાયીજ છે. આપણા વિચારોની એકાગ્રતા કરી નાસિકા આગળ દ્રષ્ટિ રાખી આપણે પ્રાણ્યાયામનો પ્રયોગ કરી ધ્યાન કરીએ તો થોડા દિવસમાંજ એક દિવ્ય સુગંધ આવવા માટે છે વળી આ વિદ્યાના આચાર યુક્ત અનુભવથી મુખ્ય ઉપર એક વિવેકશક્તિ પ્રકારની એજસતા પ્રાપ્ત થાય છે. ગાત્ર ઉપર અને કપાળે તથા શરીરના અન્ય ભાગોમાં પડતી કરચલીઓ નાશ પામે છે. અને અભ્યાસ કરનાર યૌવન સંપન્ન બની રહે છે.

\*

\*

\*

\*

યોગવિદ્યા સાધવાનો આને અધિકાર છે અને આને નથી એવી ખોટી માયાકૃતમાં પડી મંત્રોગાંઢમાં કુસંપના બીજ રોપવાં એ હિન્નતિમાર્ગમાં વિરોધરૂપ છે શા માટે એત્રા મત મતાંતર જોઈએ. મુખ્ય પ્રાપ્તિના ઉપાયો સર્વ કોઈ સાધી શકે, શરીર સુદૃઢ બનાવવાના

ઉપાયો સર્વ કાંઈ પાળી શકે ? એમાં વળી અધિકાર ભેદની વાત ક્યાં આવી ? એવી ભાવનાને તિલાંજલિ આપો, અને સમદર્શો બનો.

\* \* \* \* \*  
પ્રાણાયામ કરતી વખત શરીરને ગમે તેમ વાકું વસમું ન રાખતાં પદ્માસનવાળી ટટાર ખેસવું જોઈએ. આની સ્થિતિમાં ફેફસાં ઓકસીજન વાયુને વધારે પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરી શકે છે. અને એ જેમ વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં જાય તેમ આપણને ફાયદો છે. પ્રથમ ભોંય ઉપર એક દર્બાસન મૂકવું. પછી તે ઉપર એક ખુંચે નહિ એવું કામગ આસન નાંખવું અને પછી પદ્માસન વાળી તેના ઉપર ખેસવું. આસનો ધણી જાનના છે. પણ ભગવાન પતંજલિના નિયમ અનુસાર સ્થિરસુખમાસનમ્ શરીરને જે કાંઈ પણ કષ્ટ ન આપતાં સુખ આવે છે તે આસન. પદ્માસન એવા પ્રકારનું છે એટલે તેનાથી શરીરને કાંઈ ખીજ જાતનું કષ્ટ લાગતું નથી. આસન સંજ્ઞાથી જેમ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે તેમ મુદ્રાના સંજ્ઞામાં પણ છે. ખરી રીતે તો ખરડાને સીધો રાખવો. સ્વસ્થ ખડાઈથી ખેસવું છાતી માથું અરે ગળું એ ત્રણ સર્વ સીધી લીટીમાં આવે તેવી શરીરની મુદ્રા રાખવી. શરીરને ભાર ખરડા ઉપર નાખી દેવો એટલે પીઠની પાછડો ભાગ એની મેજેજ સરળ થઈ જશે. આ રીત ધણીજ સરળ છે પરંતુ જેને તેનો અનુભવ નથી તેને સાધનાં જરા કઠીણ લાગશે. આ મુદ્રા તે શી રીતે સાધી શકાય એ પ્રકારનું ધારીને ખેસી રહેવામાં આવે તો કાંઈ પણ અર્થ સિદ્ધિ થાયજ નહિ. આપણા શરીરની અંદર જે કાંઈ રનાયુઓ છે તે સર્વ આપણી સત્તામાંજ છે. આપણામાં રહેલા સામર્થ્ય ॥ ભંડારરૂપ મનજ આપણું નિયામક છે. અને એ નિયામક મનને તો આપણે પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આગ્રાનુસાર ઠાસ બનાવીએ છીએ. વળી પ્રાણાયામથી મનનો સઘળો કુસંસ્કાર દૂર થતાં તે પરમ શુદ્ધ અને તેજસ્વી બની બ્રહ્મમાં સ્થિર થાય છે.

આજકાલ જ્ઞાનતંત્રના વ્યાધિની ફરીયાદ સાધારણ થઈ થઈ છે. સ્મરણશક્તિની ન્યૂનતા રૂપ રોગ તો હાલના યુવકોને જન્મથીજ લાગ્યો હોય એમ જણાય છે. આ ફરીયાદને દૂર કરવાનું સાધન ફક્ત એક પ્રાણયામ ધરાવે છે. મનની એકાગ્રતા નહિ હોવાથી અને વાંદરાની પેઠે તે આમ તેમ ભટકતું ફરવાનો સ્વભાવ હોવાથી આ ફરીયાદ રોજની થઈ ગઈ છે. પ્રાણાયામથી મનની એકાગ્રતા સહજે સિદ્ધ થાય છે. અને એકાગ્રતા સિદ્ધ થતાં સહજે જ્ઞાનતંત્રનો સંજોગ બને છે. આને માટે ક્રિયા આ પ્રમાણે છે પ્રથમ ડાબા નાકને અંગુઠાથી દબાવી જમણા નસકોરાથી શ્વાસને ઉંચો ખેંચવો. થોડીવાર રોકી રાખ્યા પછી ડાબા નાકથી બહાર કાઢવો. પછી ડાબાથી શ્વાસને લઈ જમણાથી બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે પાંચ દશ વખત કરવું. સવાર બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત આ પ્રયોગની સાધના શ્રેયસ શ્રેયસને તરતજ આપનારી છે.

\*

\*

\*

\*

મનુષ્ય શરીરના અંતર્ભાગમાં શું શું રચના ચાલે છે તેની માહિતી આપણને નથી. આ રચના અતિ અદ્ભુત છે અને તેને શરીરમાં રહેલી પ્રાણશક્તિ વ્યવસ્થામાં ચલાવે છે. પ્રાણની ગતિનું સાધન મન છે. અને તેથી રાજ યોગશાસ્ત્ર એ અભ્યાસકર્તાને કેટલું બધું ઉપયોગી છે તે સિદ્ધ થાય છે.

\*

\*

\*

\*

પ્રાણાયામનું સેવન કરવા ઇચ્છનારે જેમ બધી બાબતો ઉપર ચોક્કસાઈ રાખવાની જરૂર છે તેમ કેટલાંક બાહ્ય સાધનો પ્રતિ પણ બેદરકારી ધટતી નથી. શરૂઆતના અભ્યાસકર્તા તો બાહ્ય સાધનોજ આગળ વધવા ધટવામાં નિમિત્ત રૂપ બણે પ્રસંગે બને છે. પ્રાણાયામ ધ્યાન, ધારણા, વગેરે સાધવાનું રચન નિરૂપાધિક અને તદ્દન શાંત હોવું જોઈએ. બહાર ધમાધમ હથોડાના ધા પડતા હોય, ધોંધાટ થતો

હોય અને ધરમાં પ્રાણુયામ ધ્યાન ધારણ થતી હોય તે સર્વોત્તમ શી રીતે થાય. કોલાહલમાં મન શાંત શી રીતે રહી શકે. આ પ્રમાણે હોવાથી અગાસીમાં અથવા એવાજ કોઈ ધરના એકાંત ભાગમાં અથવા નદી તટે તેની સાધના સાધવી. વળી આને માટે વખત પણ મમે તે ન રાખતાં પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળનો રાખવો આ સમય કુદરતી રીતેજ તદ્દન શાંત હોય છે. અને શરૂઆતના અભ્યાસક્રમે તે હિતાવહી છે.

\*

\*

\*

\*

હમેશાં એક એવો નિયમ છે કે કૃળની લાલશાવાળી કોઈ પણ ક્રિયા તરત કૃળને આપતી નથી. ઉન્નતિ જનક તો નિષ્કામ ક્રિયાજ છે. આ યોગવિધાને સાધવા ઇચ્છનારે પણ નિષ્કામ વૃત્તિથીજ સર્વ ક્રિયાઓને સાધવી જોઈએ. યોગીઓના ચરણ કમળમાં અષ્ટ સિદ્ધિઓ આવી નાચ કરે છે અને એ સિદ્ધિની સિદ્ધતાને ઉપયોગ જે જન કલ્યાણાર્થે કરે છે તેજ સાચો યોગી છે.

\*

\*

\*

\*

આ વિશ્વની ઉત્પત્તિ પૂર્વે એક આકાશ તત્વ અસ્તિત્વ ધરાવતું હતું. જે કાંઈ વસ્તુઓ નામરૂપરૂપને પામી છે તે સર્વની ઉત્પત્તિ પણ આ આકાશમાંથીજ છે અને પ્રલય સમયે જ્યારે નાશ થશે ત્યારે પણ તેમાંજ સમાશે. આકાશમાંથી વિશ્વની ઉત્પત્તિ જે થએલી છે તે પ્રાણના સામર્થ્યવડે થઈ છે. પ્રાણ એ શું છે. તેનું સ્વરૂપ આપણે કાંઈક અંશે અત્રે જાણી શકીએ છીએ. પ્રાણતત્વને જાણવાને માટે પશ્ચિમના વિદ્વાનોએ અનેક પ્રયાસો કરેલા છે પણ હજી યથાર્થ રીતે તેઓ તેને જાણી શક્યા નથી, આપણા પૂર્વના જ્ઞાની મુનિઓને તો તે સજ્ઞાત છે જ. પ્રાણનું જેને યથાર્થ જ્ઞાન થયું તેને પછી કાંઈ પણ જ્ઞાન બાકી રહેતું નથી. દરેક મનુષ્યમાં જેને આપણે જીવનશક્તિ કહીએ છીએ તેજ પ્રાણ છે. અને આ પ્રાણના સ્વરૂપને પ્રાણુયામના પ્રયોગથી આપણે જાણવાનું છે.

\*

\*

\*

\*

દક્ષિના પાંદડા અને ડાળાને પાણીનું સિંચન કરવા કરતાં તેના મૂળમાં પણ પાણી સીંચવાથી જેમ લાભ થાય છે તેમ શરીરને સુદૃઢ કરવાની મુખ્ય ક્રિયા એ પ્રાણાયામ છે. શરીરમાં ઘસારાં ને કાંઈ ખોટ પડે છે તે સર્વ ખોટ આ પ્રયોગથી આપણને વળી નય છે. એનજીન જેમ કોલસા અને પાણી લઈને વરાળ ઉત્પન્ન કરે છે ત્યારેજ આયળ વધી શકે છે તેમ આપણા શરીરરૂપી એન્જીનમાં વરાળ ઉત્પન્ન કરવાનું સાધન પ્રાણાયામ છે. અને તેથી તેની યોગ્યતા વારંવાર પિષ્ટપેષણનો હોય આવતાં છતાં સ્વીકારવામાં આવે છે.

\* \* \* \*

મુખ્ય પ્રાણ પાંચ છે. પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, અને સમાન એ તેના નામો છે. પ્રાણનું હૃદયમાં, અપાન મલદ્વારમાં, વ્યાન આખા શરીરમાં, ઉદાન કંઠમાં, અને સમાનનું નાભિ સ્થાનમાં રહેલાય છે.

### પ્રકરણ ૬ કું.

યોગવિદ્યાના આવશ્યક સાધનો.

યોગવિદ્યા એ એક મહાન વિદ્યા છે. અને જેમ વસ્તુ મોટી તેમ તેનું ફળ પણ મોટું આ નિયમ પ્રમાણે તેનું ફળ પણ મહાનજ છે. મીઠામાં અથવા એક ઓરીસમાં કામ કરનાર એક સામાન્ય મજૂર કરતાં કારકુનનો પગાર વધારે હોય છે અને કારકુન કરતાં તેના મેનેજરનો અધિક હોય છે તેનું કારણ શું? તો તે ખુલ્લું છે કે મજૂર કરતાં કારકુનની જોખમદારી વધારે છે અને કારકુન કરતાં મેનેજરની જોખમદારી વધારે છે અને તેને લઈને તેઓના પગારો ઉત્તરોત્તર વધારે હોય છે. આ પ્રમાણે આપણી આ યોગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ છે. ખીજી

વિદ્યાઓના કરતાં તે મહાન છે, સાધવામાં ગહન છે, તેમ, તેનાથી પ્રાપ્ત થતાં ફળો પણ ખરેખર આશ્ચર્યજનક પમાડે છે.

તમે પોતેજ વિચાર કરો. કિમતીમાં કિમતી વસ્તુ તે કઈ છે ? સર્વ કોઈ પોત પોતાની મતિ અનુસાર સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ગાડી, બંગીયા, વગેરે પોતાને પ્રિય વસ્તુઓનાં નામ જણાવશે. અને તેમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ પદ ધનને આપશે પરંતુ આ પ્રમાણે ધારવામાં તેઓ ભૂલજ કરે છે. ધન અર્થાત્ પૈસાથી ગાડી વાડી અને લાડીના સાધનો પ્રાપ્ત કરી શકાય છે પણ એ પૈસા પણ ક્યારે પ્રિય લાગે છે આપણું જીવન હોય છે ત્યારેજ, અને આ પ્રમાણે હોવાથી ગમે તેટલા વાદ વિવાદ આ બાબત માટે કરવામાં આવે તો પણ એટલું તો નક્કીજ છે કે સર્વથી વધારે કિમતી તો આપણું જીવન છે.

ધણે ખરે ઠેકાણે એમ કહેવામાં આવે છે કે ફલાણા ભાઈએ તો પોતાના જીવનમાં આટલા ભોગ ભોગવ્યા. હું તેમનાથી વિરુદ્ધ પડી જણાવુંછું કે ભોગે એ ભાઈને ભોગવ્યા. કેમકે ભોગનો નાશ થવાનો નથી. તે તો અખંડ છે. આજ સુધીમાં કંઈ કેટલાએ મનુષ્યો તેને ભોગવી ગયા છે, અને હજી પણ ભોગવે છે. આમ છતાં પણ એ ભોગ તો તેવાને તેવાજ છે. અને તેથી એટલું નિર્વેદવદ રીતે સિદ્ધ કરી શકાય તેમ છે કે ભોગ તો રહે છે પણ ભોક્તાનો નાશ થાય છે.

આપણા જીવનને વધારનાર કોઈ પણ સાધન હોય, તથા ભોગને ભોગવતાં ભોક્તાનો નાશ ન થઈ શકે તેવો કોઈ ઉપાય હોય તો તે સાધવા આપણે તૈયાર છીએ.

બંધુઓ આ ઉપાય-આ સાધન આપણને યોગવિદ્યા શિખવે છે કહો તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય છે. કોઈ પણ ઉપાયથી પ્રાપ્ત ન થઈ શકે તેવું જે આપણું જીવન તેને વધારનાર યોગવિદ્યા તેને સાધવામાં ગમે તેટલી પ્રતિકૂળતા આવતી હોય તો પણ તે આપણે ગણવાની નથી, શા માટે ? અમૂલ્ય અલભ્ય જે જીવન તેને વધારવા માટે.

અજ્ઞાનના કેટલાએ સંસ્કારો મગજ ઉપર આજે ધણો વખત થયા પડ્યા કરવાથી આપણા આર્યવર્તના લોકો ડરકું અથવા પોચકણ થઈ ગયા છે, ‘આરંભેશૂરા’ એ કહેવત તો આપણે માટે જાણે રજીસ્ટર્ડ થઈ ગઈ હોય તેમજ જણાય છે. તેને દૂર કરો સિંહ સૂત શું નિર્બળ હોઈ શકે? તમે તમારું સ્વરૂપ જૂલ્યા છો. બકરાના ટોળામાં ભરાઈ જવાથી તમને પણ ગરીબ બકરા જેવા સમજવા લાગ્યા છો. પાણું વળીને જુઓ. તમારા સ્વરૂપ પ્રતિ જુઓ વાસ્તવ ખરેખર તમે સિંહજ છો. અર્થાત્ તેટલાજ બળ વળા છો. જેના ઉપરથી આ ખંડનું ભરતખંડ એવું નામ પડ્યું છે તે દુષ્ટ રાજના વીર પુત્ર ભરત કે જેણે નાનપણમાંજ સિંહના મોંના દાંત ગણવા માંડ્યા હતા તેના દેશમાં વસો છો. તમારામાં રહેલો આત્મા નિર્બળ નથી. ભારેલા અસિ ઉપરની રાખોડી જેમ કોઈ ઠદી અસિ નથી એમ જણાવે તો પણ રક્ષા દુર થતાં અસિ તો પ્રકાશી નીકળે છે તેમ તમારા ઉપર આવેલા અજ્ઞાન પટને સહજ દૂર કરતાં તમારો આત્મરવિ જાગૃત્યમાન પ્રકાશી નીકળશે. બંધુઓ આમ હોવાથી એવા બચને તો તિલાંજલિજ આપજો. કર્તવ્યગામી થજો. યોગવિદ્યા સાધવામાં જરા પણ પાછી પાની કરશો નહિ.

તમારામાં રહેલા નિશ્ચયમાં એટલું બધું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તમે તેના વડે જે ધારો તે કામ કરી શકો તેમ છો. અશક્ય, અલબ્ય, ન મેળવી શકાય એવું બન્ને બીજાને લાગતું હોય પણ નિશ્ચયી મનુષ્યને તેની કાંઈજ અસર થતી નથી. તે તો હાલના વર્તમાન યુદ્ધમાં સખમરીનો દ્વારા ફરીયાની અંદર રહ્યા રહ્યા છોડાતી ટોરપીડોના જેવીજ અસર કરે છે, મોટી મોટી કુઝરોને પણ તરતમાંજ જેમ ટોરપીડો જળ સમાધિ કરાવી દેવા શક્તિમાન છે, તેમ તમારામાં રહેલો નિશ્ચય એ ટોરપીડોના કરતાં પણ બળવાન છે એ ખાત્રીથી માનજો. આ નિશ્ચયબળ વડેજ મારાથી યોગવિદ્યામાં આગળ વધી શકાશે,



હવે તો મારી ખાત્રી થાય છે કે તમે સર્વ યોગવિદ્યાના અધિકારી છો. તમને દૃઢ નિશ્ચયી જાણી ખરે ધણો આનંદ થાય છે. ચાલો ચારે તમને જરૂરી એવી કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ કરીએ,

એક મહોટો મહાલય બાંધવો હોય છે. તો પ્રથમ તેનો પાયો મજબુત નાંખવો પડે છે. જો પાયો મજબુત નથી હોતો તો મહાલય હચમચી પડે છે. યોગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. તેનું ફળ ધણું મોટું છે. તેમ તેને માટેની તૈયારીઓ કરવાની પણ ધણી મોટી છે. સુંઠને ગાંગડે કાંઈ ગાંધી થવાનું નથી તેમ ઉપર ઉપરથી ફક્ત નાક દાખવાથી અગર યોગની વાત કરવાથી સારું ફળ કાંઈ આવતું નથી. અને તેથીજ યોગવિદ્યાના આવશ્યક સાધનો સંબંધી અત્રે વિચાર કરવો પડે છે.

### યોગવિદ્યાના આવશ્યક સાધનો.

મનની શાંતિ યોગવિદ્યામાં પ્રથમપદે સેવવા યોગ્ય છે. અશાંત મનનો મનુષ્ય કદી પણ તેમાં પારંગત થઈ શકતો નથીજ. પરંતુ આજકાલ તો જ્યાં ત્યાં શું જોવામાં આવે છે. કેવળ અશાંતિ. શાંતિના સાચા રહસ્યને કોઈજ જાણતું નથી. પોતાના સર્વ કાર્ય શાંત ચિન્તે કરનાર વિરલ મનુષ્ય કવચિત્ કવચિત્જ દ્રષ્ટિએ પડે છે. અશાંત મનુષ્યોના સંબંધમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે:—

નાસ્તિ બુદ્ધિરયુક્તસ્ય ન ચાયુક્તસ્ય ભાવના ।

ન ચાભાવયતઃ શાંતિરશાંતસ્ય કુતઃ સુખમ્ ॥

મઠ-ગીતા ૨. ૬૬

અર્થાત્ જેનું અંતઃકરણ સ્વસ્થ હોતું નથી, તેને આત્મજ્ઞાનની બુદ્ધિ હોતી નથી. જેનામાં મનોનિગ્રહ હોતો નથી, તે આત્માનું ધ્યાન કરી શકતો નથી. જેને આત્માનું ધ્યાન નથી તેને શાંતિ હોતી નથી અને જેને શાંતિ હોતી નથી તેને સુખ તે ક્યાંથી હોય.

તમે પરમશાંત બનો. શાંતિ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે ? તો તેનું નિરાકરણ પણ ઉપરનાજ શ્લોકમાં આપવામાં આવ્યું છે. આત્માના ધ્યાનથી આ પ્રમાણે હોવાથી આત્માનું ધ્યાન કરો અહિંતહિં બટકા મારતા મનનો નિયંત્ર કરો અને સ્વસ્થ અંતઃકરણવળા થાઓ. યોગવિદ્યાના અભ્યાસને માટે આવેલાં દુઃખને ટાળવા માટે અને દરેક પ્રકારનાં સુખને પ્રાપ્ત કરવા માટે તેની અનિવાર્ય જરૂર છે. વીસમી સદીમાં પોતાને સુધારાના ટોચ ઉપર ચઢેલા મનુષ્યો ખરેખર આ પોતાની જે જરૂરી વસ્તુ છે તેને કેવળ ભૂલ્યાજ છે. તેઓ વૃક્ષના મૂળને પાણી પાવાને અદ્વે તેનાં પાંદડા અને પુત્રફળ ઉપર પણી છાટે છે પરિણામ શું આવે છે. કુદરત વિવિધ પ્રકારના ભોધ આપીને પણ તેને પોતાના સ્વરૂપ પ્રતિ ખેચે છે.

સુધારાનાજ રણશિંગા ટુકનર પોતાને યથાર્થ સુધારક માનનાર મનુષ્યમાં પણ જો આ મનોનિયંત્રતા, અંતઃકરણની સ્વસ્થતા અત્મા પ્રતિનું ધ્યાન વગેરે ગુણો હોતા નથી તો તે સુધારો કશોજ કામનો નથી. તે ફક્ત મેઢા ઉપરનો કહેવાનો સુધારો છે. અને એવો સુધારો કદી પણ ઉચ્ચતમ ફળ આપી શકતો નથી જ. સુધરામાં અમ્રગણ ગણાતી પશ્ચિમની પ્રજા આજે એક બીજાનાં ગળાં કાપવાને સતત પ્રયત્ન કરી રહી છે તે સર્વ પણ શને લીધે ? મને નિયંત્રતા, અંતઃકરણની શાંતિ, આત્મધ્યાન વગેરે જે પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય ગુણો છે તે પ્રતિના અલક્ષણીને લઈનેજ આજે આ પ્રમાણે થતું જોવામાં આવે છે.

આજકાલ વાક પ્રદેશમાંજ મનુષ્યો ધણા આગળ વધેલા છે. સુધારો આમ કરવો અને તેમ કરવો એવું આજ ન્યાં ત્યાં કથન થાય છે પણ અનુભવમાં તો અમળા જેવડું મીઠુજ હોય છે. દારવાને કાઠે રહી મોતી આમ પાકે છે અને તેમ પાકે છે એવી વાતો ક્યાં કરવાથી મોતી કદીપણ હસ્તગત થએલાં ભાગે છે કે ?

મોતીને માટે તો કુખડી મારી અંદર જવું જોઈએ. આ પ્રમાણે હોવાથી વાતોને છોડો. ફક્ત વાતના સુધારક નહિ પણ આચારમાં પણ સુધારક બનો.

ધન અને ધામ એ તો પરમેશ્વરનું છે એવું બોલનારા આજે અનંત જોવામાં આવે છે, પણ પરમેશ્વર પ્રિયથં વખત આવે એક પાંદા પણ અર્થનાર મનુષ્ય કોઈક જ જોવામાં આવે છે. દુનિયા બંધીજ સ્વાર્થમય થઈ ગઈ છે. તે બોલે છે કંઈ અને કરે છે કંઈ ?

સાંપ્રતકાળમાં મનુષ્યોની વસ્તુસ્થિતિ કેવા પ્રકારની થઈ ગઈ છે તેનું કંઈક દિગ્દર્શન આપણે અત્ર કરાવ્યું છે, હવે પાછા મૂળ વસ્તુ ઉપર આવીએ છીએ.

શાંત બનો, શાંત બનો, પુનઃ પુનઃ શાંત બનો.

મનના તાલાવેલીઓ સ્વભાવને છોડી દો. ચિત્તની સ્થિરતા રાખો.

પણ અમે શાંત શી રીતે બનીએ ! અમને શાંત બનવા ટાઇમજ ક્યાં છે ! સવારથી ઉઠીએ છીએ ત્યાંથી વ્યવહારમંજ એની તો વળગે છે કે તેનથી અમારાથી છૂટા થવાતુંજ નથી. પૈસો તો એટલો મોઢો થઈ ગયો છે કે વાધના મોંમાંથી પૈસો લેવો અને પૈસો કમાવો એ બંને સરખાં મુસીબતના કાર્યો છે. પૈસો ન કમઈએ તો ખાઈએ શું ! સ્ત્રી પુત્રાદિનું પાલન પોષણ શી રીતે કરીએ. અમારે તો શાંત થવાનું ઘણુંએ મન થાય છે. પણ શાંત થવાનો વખતજ ક્યાં છે ? આ પ્રમાણેના ઉદ્દગારો આજ જ્યાં ત્યાં સાંબળવામાં આવે છે.

અમે પણ કયુલ કરીએ છીએ કે મનુષ્યને શાંત બનવાનો ટાઇમ મળતો જ નથી. મનુષ્યને ખાવાનો વખત મળે છે, મનુષ્યને નિયમસર નોકરીએ જવાનો ટાઇમ મળે છે, મનુષ્યને રાત્રિના સુવાનો વખત મળે છે. મનુષ્યને કોઈ મિત્રાદિ આવે તો તેની સાથે વાત કરવાનો વખત મળે છે, મનુષ્યને આનંદને માટે ફરવા જવાનો

નાટકો તથા સીનેમેટોગ્રાફો જોવાનો વખત મળે છે, પણ ફક્ત આ શાંત બનવાનો વખત મળતો નથી. એ પણ એક ખુશીનીજ વાર્તા છે.

જેના ઉપર પોતાના જીવનનો આધાર છે. જેનાથી સત્ય ઉત્પત્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, તે વસ્તુ ઉપર આટલું બધું અવલક્ષ એ સમયની વિચિત્રતા જ છે. હરકત નહિ. વ્યાધિઓના સપાટાથી, અથવા કેટલાં આંગતુક અકસ્માતથી પણ કાળે કરીને પણ મનુષ્ય પોતાના મૂળ પ્રતિ વળશેજ એ તો નક્કી છે. કુદરત સર્વને પોતાના અનુગામી કરશેજ.

આજકાલ જ્યાં ત્યાં શું જોવામાં આવે છે ? અકાળ મરણો. પોતાનો બાપ હયાત રહે અને પુત્રનું મરણ. વળી વ્યાધિ અને વૃદ્ધાવસ્થા તો સર્વત્ર પોતાનું થાણું ઝમાવીનેજ પડેલાં છે. પ્લેગ, કોલેરા જેવા દુષ્ટ રોગો પોતાની સત્તા પ્રબળપણે ચલાવી જે આવ્યું તે સર્વને પોતાના બક્ષમાં લઈ લે છે. મોટા મોટા અકસ્માતો જેવા કે ધરતીકંપ રેલ્વેટ્રેનોનું પરસ્પર અથડાવું વગેરે પણ બનીને જે તે રીતે મનુષ્યોનો કચ્ચડ ધાણી નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે બનવાનું શું કારણ ? કુદરત મનુષ્યોને પોતાના પ્રતિ વાળવાને આ ગુપ્ત સંકેત કરે છે. આડે માર્ગે વહી ગએલા મનુષ્યોને તે પોતાના સ્વરૂપનું બાન કરાવવા અર્થે આ પ્રમાણે કરે છે. આમ હોવાથી કુદરતને અનુસરો અને તેનાજ પૂંજરી બનો.

મનુષ્યની શાંત અવસ્થામાં કુદરત પોતાનાં જે સ્ફુરણો સ્ફુરાવે છે, તેવાં અશાંતિમાં સ્ફુરાવતી નથી. કુદરતને શાંતિજ વહાલી છે. યોગમાર્ગમાં પણ શાંતિની જરૂર છે. મનુષ્ય ધારે તો પ્રતિકૂળતામાં પણ અનુકૂળતા મેળવી શકે છે. મનુષ્યનું ભવિષ્ય મનુષ્યના હાથમાંજ છે. ચાલ તો તે બગાડે અથવા સુધારે. મનુષ્ય ધારે તે કરી શકવા સદા સર્વદા સમર્થ જ છે. પોતાના સ્વરૂપનું બાન ભૂલવાથીજ તે દુઃખમાં આવી પડે છે.

મનુષ્યે શાંત કેવી રીતે થવું ? ઉપાય અનંત છે.

પ્રાતઃકાળે બાહ્ય મુહુર્તે ઉઠી સૌચ સ્નાનાદીથી પરવારી પોતાના ધરની અગાસીમાં અથવા નદી તટ કે ખેતરમાં જવું. બનતા સુધી જ્યાં માથુસની અવર જવર વધુ ન થતી હોય તેવું સ્થાન પસંદ કરવું. પછી પૂર્વાભિમુખે આસન નાંખી બેસવું. આસન દર્ભવું નાંખી તે ઉપર બીજું કાંઈ નરમ આસન નાંખવું કે જેથી બેસવામાં અશ્વથુ ન પડે પદ્માસન વાળી સીધાં ટટાર બેસવું પછી ધીરેધીરે જમણા નસકોરાથી શ્વાસને લેતા જવો. શ્વાસ લેતી વખતે ધીમેધીમે હું— શાંત—સ્વરૂપ—હું એ પ્રમાણે બોલવું. પછી શ્વાસ લઈ તેને રોકવો, રોકતી વખતે હું શાંત સ્વરૂપ છું એમ બે અથવા ત્રણ વખત બોલવું. પછી ધીરેધીરે ડાબા નસકોરાથી તેને બહાર કાઢતાં પણ પૂર્વોક્ત વાક્ય બોલતાં જવું. આ પ્રમાણે થઈ રહ્યા પછી સમય મળે તે પ્રમાણે પુનઃ પુનઃ કરતા જવું.

આ ક્રિયા થઈ રહે એટલે પછી કોઈ પણ જાનના વિચાર કરવા છોડી દઈ નિઃશ્ચેષ્ટ અવસ્થામાં રહેવું. ધીમેધીમે શાંતિતું સામ્રાજ્ય વધતું જશે, અને આપણે પરમશાંત બની જઈશું.

મનનો એવો સ્વભાવ છે કે તેને જ્યારે સંકલ્પ વગરની અવસ્થામાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનામાં હજારો સંકલ્પો ઉઠે છે. જે સંકલ્પો આપણે કામમાં હોઈએ ત્યારે જરી પણ સ્ફુરતા નથી એવા અનેક સંકલ્પો ધ્યાનકાળે આવે છે. અને આરંભના અભ્યાસક્રમે ગમરાવે છે. આ કસોટીનો સમય છે અને તેમાં પાર ઉતરનાર મનુષ્ય આગળ વધી શકે છે તપમાં બેસના તપસ્વીને પણ જેન વાત્ર, વર, સર્પ વગેરે બધા પમાડવા પ્રથમ આવે છે તથા અપ્સરાઓ મેહ પમાડવા આવે છે તેમ આ યોગમાર્ગમાં પણ તેને સાંધવા ઇચ્છનાર અભ્યાસક્રમી કસોટી કરવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે હોવાથી ધ્યાનકાળે હજારો વિચારો આવે તો તેથી ગમરાશો નહિ. તે પ્રતિ ધ્યાન પણ આપશો નહિ. તો જ તે તમને છોડશે. જરાપણ

તેના પ્રતિ જોયું તો તે વગર પૂછવે તમારા હૃદય મંદિરમાં એક પછી એક આવ્યા જ કરશે.

નિત્ય અંકુશ કલાક અથવા એક કલાક આ પ્રમાણે શાંત થવા પ્રયત્ન કરનાર મનુષ્ય આવશ્ય શાંત થઈ શકે છે. પણ આ સાથે એક બીજી આવશ્યક સૂચનાની જરૂર છે. અને તે એ છે કે આ ક્રિયા કરનાર મનુષ્યે ફક્ત ક્રિયા કરતી વખત જ શાંત રહેવાનું છે એમ નથી પણ પોતાના વ્યવહાર કાર્યમાં પણ શાંતિને રક્ષી રાખવાની છે.

જે હાથ ખાડો ખોદી તે ઉપર ચાર હાથ પૂરનાર મનુષ્ય કોઈ પણ દિવસ પંદર વીસ હાથ ઉઠા ખાડો ખોદી શકવા સમર્થ થતો નથી. તેજ પ્રમાણે એક કલાક શાંત રહેવા પ્રયત્ન કરી બીજા તેવીશ કલાકમાં અશાંત રહેનાર મનુષ્ય કદી પણ શાંતિ પામી શકતો નથી. તેથી શાંત થવા ઇચ્છનારે તો પોતાના દરેક કામોમાં શાંતિ જ રાખવી જોઈએ.

નિશ્ચય. યોગવિદ્યા શિખવા ઇચ્છનારે પોતાનામાં દૃઢ નિશ્ચય રાખવો જોઈએ. નિશ્ચય વગરનો મનુષ્ય કદી પણ તેમાં આગળ વધી શકતો નથી. હું યોગવિદ્યા સાધી શકીશ જ એ પ્રકારનો તમારામાં પ્રથમ જન્મલંત નિશ્ચય રાખો અને પછી જુઓ કે તમારાથી તે સાધી શકાય છે કે નહિ.

પોતાના અંતઃકરણમાં હું આ કામ કરી શકીશ જ એવો દૃઢ નિશ્ચય રાખનાર મનુષ્યે એવાં કામો કર્યાં છે જ. આપણાં શાસ્ત્રના દ્રષ્ટાંતો જોતાં પણ તેની ખાત્રી આપણને થઈ શકે છે. પાંચ વર્ષની લઘુવયના બાળક ધ્રુવે પરમાત્માને મેળવવા નિશ્ચય કર્યો અને તેઓ મેળવી શક્યા જ. ક્ષુદ્ર ટિટિલ્લ નામના પક્ષીએ સન્દરને પુરી નાંખવા નિશ્ચય કર્યો અને તેમાં તેને સદાય આવી મળી જ. આવડે આવા બીજા પણ અનેક દ્રષ્ટાંતો અત્ર આપી શકાય તેમ છે.

બર દરિયે ચાલતું વહાય જેમ તેના સુખન અનુસાર ચાલે છે. તેમ મનુષ્ય તેના પોતાના વિચર અનુસાર સારું અથવા નકાર ફળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સુખ અથવા દુઃખ જે કાંઈ આપણને આવી મળે છે તેનું કારણ આપણા આ જન્મ કે ગત જન્મના નિશ્ચયોજ છે.

ફાટોઆરીના કાચ ઉપર જે વસ્તુ ઊપ પડે છે તે વસ્તુનું આભેદ્ય પ્રતિબિંબ તેમાં ઉતરે છે. તેજ મુજબ મનુષ્યના અંતઃકરણ રૂપી કેમેરામાં મનુષ્યના નિશ્ચય અનુસાર છાપો પડતી રહ્યા કરે છે આમ હોવાથી મનુષ્યે પોતાના નિશ્ચયો એવા તો દૃઢ બનાવવા જોઈએ કે તે અવસ્થા ફળદાયીજ થાય.

ઢીઝા પોચા ન બનશે જગન પ્રતિ ઉપેક્ષા કરજો તમે તો તમારા શુભ કર્તવ્યો દૃઢ નિશ્ચયથી સાધ્યેજ જશે. એટલે વિશ્વયદેવી તમનેજ વરમાળ આરોપશે. બીકણ અને આયત્રા મનુષ્યની તથા કામ હાથ ઉપર લઇ તેમાં સદૃજ પ્રતિકૂળતા આવે તો છોડી દેનાર મનુષ્યની તેને બિલકુલ જરૂર નથી.

વિદ્ય એ મનુષ્યની કસોટીનું ઢાર છે. આ સુવર્ણ છે કે પીત્તળ તેની કસોટી તાપ દેવાથીજ થાય છે તેમ મનુષ્ય દૃઢ નિશ્ચય છે કે ઢીઝા પોચા નિશ્ચયનો છે તેની ખારી પણ પ્રતિકૂળ થોગો આવીનેજ થાય છે.

આથી વિદ્યથી ડરે નહિ. પણ વિદ્યને પુનઃ પુનઃપિ હન્ય-માના એ મહાત્મા ભર્તૃહરીના વચન અનુસાર વિદ્ય સમયમાં બમણા બળથી આગળ વધે. બેસી ન રહે, બસ આગળ ચલાવે. વિદ્ય એ આપણને શું કરી નાંખનાર છે ?

યૌગવિદ્યાના અભ્યાસકને પોતાના માર્ગમાં અનેક વિધ્નો આવવાનો સંભવ હોય છે, તેથી તેણે ન ગભરાતાં દૃઢનિશ્ચયી થઇ પોતાના કમમાં આગળ વધવું અને અનુકૂળતા હોય તો પોતા સહયુક્તી

સાધતા સેવી એ જરૂરી છે. પણ વિદ્યન આવતાં સાધનને પડ્યું મૂકવું જરૂરનું નથી.

ખરાબ વાંચનનો ત્યાગ.

યોગવિદ્યા શિખવા ઇચ્છનારને તત્ત્વચિંતન અને અધ્યાત્મવિદ્યાનાં પુસ્તકોજ વાંચવા જોઈએ, અને હમેંશા મનને તત્ત્વપ્રતિ જોડેલું રાખવું. હરયોગ આદિ યોગવિદ્યાને પ્રતિપાદન કરનારાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ પણ જરૂરનો છે. હાલના સમયમાં જે માત્ર વિનાના ચિંથરા જેવાં અનેક પુસ્તકો અને ગ્રેમ રસને નામે ખિભત્સ ગ્રેમ ચોષ્ટાઓથી ભરેલી નવલકથાઓ પ્રકટ થાય છે એ કદી પણ વાંચવી નહિ. કેમકે એનાથી મન વિષય પ્રતિ ખેંચાય છે. અને અધો-ગામિ થાય છે.

વાંચનની અસર આપણા મગજ ઉપર અવરય કરીને થતી હોવાથી એવાંજ પુસ્તકો વાંચવા જોઈએ કે જેને લીધે આપણું મન ઉદ્ધર્વગામી બને; એક વખત અથવા બેરીષ્ટર થવા ઇચ્છનાર મનુષ્યને જેમ તેનાં અભ્યાસના પુસ્તકો વાંચવાની જરૂર છે તેમ યોગવિદ્યાના અભ્યાસક્રમે પણ ખાસ કરીને જેમાં એ વિષયનું પ્રતિ-પાદન કરવામાં આવ્યું હોય તે વાંચવા-વિચારવાની જરૂર છે. તે સાથે બીજા તત્ત્વ ચિંતનનાં અને મનને ઝટ ઉઠેલી દિશામાં ભટ્ટ જનાર પુસ્તકોનું વાંચન પણ ઇચ્છવા જોગ છે.

શુદ્ધ ખોરાક. પ્રાણ્યાયમ તેમ યોગવિદ્યામાં આગળ વધવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે પોતાના ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કરવાની અનિવાર્ય જરૂર છે. ભજ્યાં, ચટણી મરી મસાલાવાળા ઉત્તેજિત પદાર્થો ખા-ધને યોગવિદ્યા સાધવા ઇચ્છનાર મનુષ્યથી તે કદી પણ સાધી શકાતી નથી જ અને તેથી જ ખોરાકમાં સાત્વિક આહારની વિશેષ જરૂર છે.

રાજસ અને તામસ વિવિધ પ્રકારના ખોરાક ખાવા કરતાં સાત્વિક આહારનુંજ સેવન કરવું તે જેમ જીવનબળ વધારનાર છે



તેમ આ યોગવિદ્યામાં પણ આગળ વિધારનાર છે. આમ હોવાથી સાત્વિક અન્ન જમવું. દૂધ વીગેરે ઉપર રહેવું અને જે તે રીતે શરીરમાં સત્વાશ અધિક વધે તેમ કરવું. યોગવિદ્યામાં સલશીલ પુરૂષનીજ જરૂર છે. આ આહાર સાત્વિક છે અને આ રાજસ તથા તામસ છે તેનો નિર્ણય કરવાનું આ સ્થાન નથી તેના સંબંધમાં આહાર સંબંધી માહિતી આપનાર પુરાણો જોવાં \*નેમ આ પુસ્તકનાં પ્રથમ ભાગને અવગ્રહવો.

વિષયીપણાનો ત્યાગ. પ્રાણાયામનું સેવન કરવા ઇચ્છનાર તથા યોગવિદ્યા સંપૂર્ણ જાણવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે વિષયીપણાનો ત્યાગ કરવો એ પણ એક આવશ્યક સાધન છે. ચિત્તની વૃત્તિઓ રોકવાને માટે નિવિષયીપણાની જરૂર છે અને એ જરૂર શાસ્ત્ર સિદ્ધ છે. અનુભવી પુરૂષો દ્વારા પણ.

ધર દદ દ્યો વિરાગરે, પ્રભુ પદને નિરખવા.

x x x x  
જો છે હરિનું કામ, વિષય પ્રેમ કર વેગજો,  
હરિમાં જોડ તમામ બહિરંતર કરણો બજો.  
x x x +

ઉપરતિના સુખની બલિહારી,

પામર વિષયી એ શું સમજે;

કો સમજે અધિકારીરે.

\* આહાર સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપનાર, અને આ ખોરાક આટલા પૌષ્ટિક ગુણવાળો છે વગેરે સરળતાથી દર્શાવનાર, વ્યાધિમાત્રના ઉપાયો તથા તેનું વર્ણન કરનાર અમારા તરફથી પ્રકટ થએલું આરોગ્ય નામનું સચિત્ર પુસ્તક વાંચો મૂલ્ય રૂ. ૦-૧૦-૦ પોષ્ટેજ ૦-૧-૦.

પ્રગતિ મંદિર અડાજણ, -સુરત.

આ આદિ વાક્યો દ્વારા વિરાગની શ્રેષ્ઠતા સ્વીકારાઈ છે.

અનિર્વેદવાદ જેમાં તેમાં શુભને જોનાર થાઓ. નિર્વેદવાદી મનુષ્યની પાસે પણ જશો નહિ. બૂઝે ચૂકે પણ ગયા તો તે તમારા ઉપર પોતાની એવી તો સત્તા ચક્રાવશે કે જે તમને ત્રાહી ત્રાહી પોકરાવશે. જાટે એનો સંગજ કરશે નહિ. હમેશા સર્વમાં શુભ જોનાર મનુષ્યને જ તમારા સગી કરશે તો જ તમે તમાના કર્તવ્ય માર્ગમાં આગળ વધી શકશો.

આ પ્રકરણનો હવે ઉપસંહાર કરતાં અલ્પમાં એટલું જ જણાવવામાં આવે છે કે યોગવિદ્યા શિખવાં તથા પ્રાણ્યામની વિવિધ ક્રિયાઓમાં પારંગત થવા પ્રથમ આ પ્રકરણમાં જણાવેલા વિચારોનું મનન તથા નિદિધ્યાસન કરી પ્રથમ પોતાની યોગ્યતા વધારવી



### પ્રકરણ ૭ મું.

યોગવિદ્યા સંબંધના કેટલાક સામાન્ય પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો.



પ્રાણ્યામ પુસ્તકનો પહેલો ભાગ પ્રકટ કર્યા પછી આ લેખકની ઉપર કોઈ કોઈ વખત યોગવિદ્યા સંબંધી પ્રાણ્યામની ક્રિયા સંબંધી તેમને પડતી પ્રતિકૂળતાના પત્રો આવે છે. આ પત્રના ખુલાસા પણ તેમને અપાય છે પરંતુ અધિક વિચાર કરતાં આ બાબત અધિક ઉપયોગની તેમજ બીજા પણ અભ્યાસીઓને જરૂરની હોવાથી અત્ર તેમના પત્રના ઉપયોગી ભાગનું આલેખન કરાયું છે. આશા છે કે આ યોજના દરેક અભ્યાસકને પસંદ પડશે જ અને પોતાને સતા

અનુભવો તથા પડતી અડચણો હવે પછી પણ અમને લખી જણાવશે.

યોગવિદ્યા-પ્રાણાયામની ક્રિયા એ સર્વને અનુભવગમ્ય હોવાથી પોતાને અનુભવમાં પડતી અડચણો જ્યારે આ પ્રમાણે એક બીજાને દર્શાવશે ત્યારેજ તે દૂર કરવાનો પ્રયત્ન થશે. અને બીજા નૂતન અભ્યાસવાળા સાધકને તો આ અનુભવપોથી ઘણીજ ઉપયોગી થશે અને આથી અમે અમારા દરેક વાંચકોને સપ્રેમ આમંત્રણ કરીએ છીએ કે તેઓ પોતાના અનુભવો, પોતાને પડતી અડચણો એ સર્વ અમને લખી જણાવશે તો તેમને સંતોષકારક ખુલાસો થયામતિ આપી જનસમાજની જાણને માટે પણ આ પુસ્તકની પુનરાવૃત્તિઓમાં પ્રકાશ પામશે.

પ્રશ્ન કુંભક કર્યા પછી ( પૂરો બળ હોય તેટલો ) રેચક બહુજ ધીમે ધીમે થાય અને ઉતાવળે ન થાય તેને માટે શું કરવું ?

ઉત્તર. કુંભક કર્યા પછી એકદમ રેચક ન કરવો અને તેને ધીરે ધીરે કરવો એમાં ખાસ આપણા પ્રયત્નની જ જરૂર છે. ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ વધતાં તે શુક્તિ સરળ થઈ જાય છે જ.

પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવામાં શાંતિની અનિવાર્ય જરૂર છે જ. જરા પણ ઉતાવળ કરી. જરા પણ વિકળ થયા કે કામ તરતજ બગડવાનું માટે અંતઃકરણની શાંતિને જાળવી રાખી પછી આ ક્રિયા કરવી, અને ધીમે ધીમે આગળ વધવું.

અમુક ક્રિયા મારાથી આજને આજ કેમ ન સધાય એવો ઉતાવળીઓ સ્વભાવ મનુષ્યને ઘણા વર્ષોથી પ્રાપ્ત થએલો છે પણ તે આ ક્રિયા સંબંધમાં હિતાવહી નથી એ ખાસ સ્મરણમાં રાખવાનું છે.

સ્વસ્થ અને શાંત બેસો, મનના વિચાર છોડી દો. અને પ્રાણાયામની ક્રિયા સાધવા તૈયાર થઓ, પ્રથમ કૃદ્ધસાને ખાલી કરો, અને પછી ફક્ત એકજ મીનીટ તમારા કાળા નસકોરાંને બંધ કરી જમણા

નસકોરાથી શ્વાસ ઉઘે ચઢાવો. એક મીનીટ સુધી ઉઘે ચઢાવી શકવાની હિમત ન હોય તો અડળાશે નહિ. જેટલો વખત ચઢાવી શકાય તેટલો ચઢાવો. પછી તેને રોકી રાખો. અને નસકોરાં બંધ કરો. દેવટે જમણા નસકોરાંને બંધ કરી ડાબાથી શ્વાસને બહાર કાઢો. પુષ્કળ શાંતિ રાખો ધીરેથી એ ક્રિયા કરો. અને જુઓ કે તમને તેમાં અધિક સરળતા થાય છે કે નહિ.

આ ક્રિયા તમારા લક્ષમાં બરાબર આવી કે નહિ. ન આવી હોય તો પુનઃ તેનું સ્વરૂપ જાણુશો અત્ર ફરીથી સગવડતાને ખાતર તેનું વિશેષ સ્પષ્ટીકરણ કરવામાં આવે છે.

ૐ શાંતિ એ મંત્ર ધીરે ધીરે બોલતાં જેટલો વખત જય તેટલો વખત શ્વાસને જમણી બાજુએથી ચઢાવીને રોકવો. પછી ૐ શાંતિ એ મંત્ર એ વખત બોલતાં જેટલો સમય લાગે તેટલો સમય શ્વાસને રોકી રાખવો અર્થાત્ અને નસકોરાં બંધ કરવાં પછી ૐ શાંતિ એ મંત્ર ચાર વખત બોલતાં જેટલો સમય જય તેટલા સમયમાં શ્વાસને ડાબા નસકોરાંથી બહાર કાઢવો.

આ કામ જરા ઉપર ઉપરથી કડાકૂટવાળું જણાશે પણ બરાબર ધ્યાન આપીને જેવાથી સમજશે કે તેમાં તેવું કશુંજ નથી. ઉલટું અભ્યાસકને તો તે સરળ થઈ જાય તેવું છે. આ બંધમાં જરા તરા કઠીનતા લાગે તેથી ન ગભરાતાં આપણા કર્તવ્ય ઉપર લક્ષ આપવું એજ પ્રધાન હેતુ છે.

પ્રશ્ન—ધ્યાન કરતી વખતે કર્ણેન્દ્રિયને કોઈ પણ પદાર્થથી બંધ કર્યા વિના તથા અંગુલીથી દાખી બંધ કર્યા વિના સ્વાભાવિક યોગની અમુક કુંચી વડે સહજ શબ્દ બહારનો ન સંબળાય એને માટે શું કર્તવ્ય છે.

ઉત્તર—કાનમાં ૨ આંગળી કે એવો કોઈ પદાર્થ દાખ્યા વગર શ્રવણેન્દ્રિયનો વ્યાપાર બંધ કરવાની કળા આપણા શાસ્ત્રમાં છે. અંગ્રેજીમાં એને ‘ એનીસ્થેશીશ ’ કહેવામાં આવે છે. આ ક્રિયાને

સિદ્ધ કરવાથી કાન, ત્વચા ઇલાદિ કોષ પશુ ઇન્દ્રિયને નિર્વ્યાપાર કરી શકાય છે. દાખલા તરીકે શસ્ત્ર પ્રયોગ કરતી વખતે આ ક્રિયાના વિધાનથી દરદીને ક્ષોરોદ્ધર્ષ આપવાની જરૂર પડતી નથી. યુરોપ અને અમેરિકાની શસ્ત્ર શાળાઓમાં આ પ્રયોગ સેંકડો વખત ફોલ્ મંદીથી અનુભવાય છે. હિપનોટીઝમની જેને ચોથી અવસ્થા કહે છે તે અવસ્થા સેલ્ફ હીપનોટીઝમ પોતાના ઉપરજ કરવાથી અવાજ અટકાવી શકાય છે. અને તે એટલે સુધી કે પોતાની આગળ ઢાલ અને નગારાં વાગે તો પણ તેની ખબર પડતી નથી. કલકત્તાના પ્રસિધ્ધ બાબુ જગદિશચંદ્ર બોઝે આવા પ્રયોગો પણ કર્યા હતા અને તેમાં તેમણે જે માણસને હીપનોટાઇઝ કર્યો હતો તે બંદુકના બાર સુધ્ધાં સાંભળી શક્યો નહોતો.

આ સંબંધમાં આપણે એક નિત્યના અભ્યાસનો દાખલો લઈએ. અમુક મનુષ્યની સાથે આપણે ધારો કે વાતમાં બેઠા છીએ. આ વખતમાં આપણીજ પાસે કોઈ માણસ બેસીને વાત કરતો હોય તો તે ઉપર આપણું કાંઈ ધ્યાન રહેતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ કોઈ કોઈ વખત તો આપણે અમુક મનુષ્ય અમુક કંઈ વાત કરે છે પણ આપણું ધ્યાન તે પ્રતિ હોતું નથી તો આપણને તે યાદ રહેતું નથી અને તે મનુષ્યને ફરીને પૂછતું પડે છે. આ દાખલો આપી અત્ર સ્થાપીત કરવાની બાબત એ છે કે જે આપણે પ્રથમ સાકાર ધ્યાનને દૃષ્ટિ સમીપ રાખી તેમાં તન્મય થઈ જઈએ તો તેટલા અંશે આપણે શ્રવણેન્દ્રિયના વ્યાપારને અટકાવી શકીશું.

**પ્રશ્ન**—શરીરમાં જે ચક્રો રહ્યાં છે તે કેટલાં છે, પ્રત્યેકના નામ શું શું છે. અને તેનાં સ્વરૂપ કેવાં છે.

**ઉત્તર**—ચક્રો સાત છે. અને તેનાં નામ ૧ મૂલાધાર, ૨ સ્વાધિષ્ઠાન, ૩ મણિપુર ૪ અનાહત, ૫ વિશુદ્ધ ૬ આજ્ઞા અને ૭ સહસ્ર દલ છે. તેનાં પ્રત્યેકના દેવતા, સ્વરૂપ, વર્ણ વગેરેને માટે આ સાથે કોઠો આપ્યો છે.

નંબર.	ચક્રનું નામ.	સ્થાન.	પાંખડી	વર્ણ.	દેવ.	શક્તિ.	વાયુ.	તત્વ.	દંદ્રિય.	સમય. ધડી પળ
૧	મૂળાધાર	ગુદા	૪	રક્ત	મણિશ	હાકિની	અપાન	પૃથ્વી	નાક	૧ ૧૦
૨	સ્વાધિશ્ઠાન	હીંગ	૬	પીત	બ્રહ્મા	સાવિત્રી		પાણી	જંભ	૧ ૪૦
૩	મણિપુર	નાભી	૧૦	નીલ	લક્ષ્મીસ- હિતનિપજી	લક્ષ્મી		તેજ	તેભ	૧૬ ૪૬
૪	અનાહત	હૃદય	૧૨	બંદુક પુષ્પસરખું	રૂદ્ર	ઉભીયા	પ્રાણ્ય વાયુ	વાયુ	ચામડી	૧૬ ૪૬
૫	વિશુદ્ધ	કંઠ	૧૬	કૃમિ	જીવ	આવિધા		આકા- શ	કાન	૨ ૬
૬	આસા	ભ્રૂમધ્ય	૨	ચંદ્ર કિરણ	અગ્નિ	હાકિની		મન	ભાણનાર	૨ ૬
૭	સહસ્ત્રદલ	અક્ષરંધ્ર	૧૦૦૦	કોટી સૂર્ય જેવું	મહિશ્વર	માયા		બુદ્ધિ	આત્મા	૪૦અક્ષર ૨ ૬

આ કોઠાને બરાબર ધ્યાનમાં લેવાથી ચક્રો સંબંધી જોડાઈ શકે તેમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

જાણી સંખ્યા	ખીખ.	ફળ.	સ્થિતિ	ગુણ.	દેહ.	ઋપિ.	વાચા.	યંત્ર.	વેદ.
૬૦૦	ચંદાંચંસં	સર્વ વિદ્યા જાણનાર	જાત્રેત	પૂર્ણ ૨	રથુગ	બ્રહ્મ	વૈખરી		
૬૦૦૦	બ. મ. મ.	કાવ્યમાં કુશળ	સ્વપ્ન	જ્ઞે ગુણ				ત્રિકોણ	
૬૦૦૦	ચ. ર. લ.	અહંકાર આદિ છ				વાયુ			
૬૦૦૦	હ. ઢ. જ. ત.	વિકાર નાશ પામ છે.	સુધુમિ	તમો ગુણ					
	ચ. દ. ઘ. ન.	પાલન અને સ-							
	પ. ફ.	દારમાં સમર્થ.	તુર્યા						
૬૦૦૦	ક. જ. ગ. ઘ	સાક્ષી મુક્તિ	પ્રત્યા					પટકોણ	સામ
૧૦૦૦	હ. ચ. છ. જ.	દોષિય જીત પર-							
	ઙ. ટ. ઠ.	કય પ્રવેશ.	વિજ્ઞાન			વિરાટ	અનુ- પમ		અથર્વણ
૧૦૦૦	ઙ. ઞ. ઞ. આ. આદિ	રોગ શોકથી રહિત							
	સોળ સ્વર	પરહિત કરનાર.							
૧૦૦૦	હં. ક્ષં.	ત્રિલોકદર્શી ઉત્તમ							
		જ્ઞાની.							
		જીવ આહી કેવળ							
		મુક્ત થાય છે.				વિરાટ	અનુ- પમ	ભીતરમાં ત્રિકોણ	સોહં

પ્રશ્ન નાદ સંબંધી ચિત્તની એકાગ્રતાને માટે અભ્યાસ કરતાં નાદમાં મન લીન થઇ જતાં એક પ્રકારનો મેધ કરતાં પણ અધિક જળર જરત અવાજ સંભળતો હોય તો તેને માટે શું કરવું.

ઉત્તર આ બાબત યોગ્ય સદ્ગુરુની સાહચર્ય લેવી કેમકે આ વાત અનુભવગમ્ય છે. એટલે તેમાં સાહચર્ય અનિવાર્ય અગત્ય છે. સાધન સાધવામાં આપણાથી થતી કોઇ ભૂલના પરિણામે આવોજ અનુભવ થાય છે. તે સદ્ગુરુ દૂર કરી શકે છે.

આપણા અનુભવની તથા ધૈર્યની કસોટી લેવાને પણ કેટલીક વખત આવા વ્યતિકર બને છે. કેટલાક પ્રસંગોમાં તો ધ્યાનની એકાગ્રતા કરનાર મનુષ્યને ધ્યાન કાંઠે મહા ભયંકર ધ્વનિ સંભળાય છે. જાણે હમણાંજ કાન પુટી જશે એવા ત્રાસજનક શબ્દ સંભળાય છે. આવા સમયમાં અંતઃકરણને ધૈર્યથી જરા પણ ચલીત થવા દેવાનું નથી.

જગતમાં દુર્જન મનુષ્યો જ સજ્જનની કિંમત વધારી શકે છે. દુર્જન ન હોય તે સજ્જનોની ખરી પરિક્ષા ન થાય. સુવર્ણની કસોટી પણ તેને તાપમાં નાંખવાથીજ થાય છે. તેમ આવા પ્રતિદૂળ વ્યતિકરો પણ ઘણે પ્રસંગે કસોટિ કરવા નિમિત્ત-તેજ હોય છે. તેથી અંતઃકરણને પ્રસન્ન રાખી પ્રસન્નપણે પ્રધાન ઈર્તવ્યને સાધ્યા કરી આવા પ્રસંગોમાં યોગ્ય સદ્ગુરુની સાહાય્ય લઇ પ્રાપ્ત ઈર્તવ્ય કંવું.

પ્રશ્ન પ્રાણાયામનું સેવન કરનાર મનુષ્ય પોતાના રોગને ટાળી શકે છે એવું પ્રતિપાદન કરે છે એ વાર્તા જે સત્ય હોય તો મારા રોગની નિવૃત્તિ અર્થે મારે શું કરવું અને કઇ રીતનો પ્રાણાયામ કરવો એ સૂચવશો મારી હકીકત હું હુંકમાં લખું છું.

બહારગામ જતાં એક વખત ઘોડા પરથી પડી જવાયું, સખ્ત વાગવાથી બે બાન થઈ જવાયું. આવડનો શોક અને યોગ્ય ઠવા પણ કરી તેનાથી જેમ તેમ સાફ થયું. પણ શરીરમાં દુખાવાની કઠ્ઠ



રહી ગઇ મુબ્બ ગયો ત્યાં ધણા ઉપચાર કર્યા. તેનાથી દુઃખાવાની અસર થોડી થોડી મટી હાલમાં હવે ફક્ત થોડીક ખામી રહી ગઇ છે.

૧ આંગળાઓ વડે કોઇ મણુ જે મણુ ભારની વસ્તુ ઉપાડવી હોય તો તે ઉપડી શકે છે પણ હાથે ધોતીયું પહેરી શકાતું નથી. સોય દોરા જેવી ઝીણી વસ્તુ ઉંચકવી હોય તો તે ઉંચકી ન શકાય.

૨ ડાખી બાળુ ગરદનની નસમાં અતિશય દુઃખાવો થયા કરે છે.

૩ સખત કમ્બળઆત.

૪ અલ્પ વીર્ય.

આ પ્રમાણે કસર છે. આને માટે ધણા ઉપચારો કર્યા છેવટે નિરાશ થઇ આપને આ પ્રશ્ન પૂછું છું તો તેનો યોગ્ય ખુલાસો કરશો.

ઉત્તર ભાઇ તમારી હકીકત જાણી તમારી હકીકત વૈદ્યકીય વિષયને લગતી છે અને તેનો અમને અંગત અનુભવ ન હોવાથી સંતોષકારક ખુલાસા અર્થે અને ઉપચાર પદ્ધતિને માટે કોઇ હોશીયાર વૈદ્ય અથવા ડોક્ટરને તમારી હકીકત નિવેદન કરવી અથવા રૂબરૂ ખતાવવી એજ એજ માર્ગ છે.

ધણા ખરા વ્યાધિઓમાં ફક્ત શ્રદ્ધાજ કામ કરે છે. અમુક દવાથી મને સાફ થશેજ એવી દૃઢ શ્રદ્ધા રાખવામાં આવે તો તેને સાફ થાય જ છે. એક સામાન્યમાં સામાન્ય જેવી ગણાતી દવા આપીને પોતાનામાં શ્રદ્ધા રાખનાર દરદીઓને સાફ કર્યાના દાખલા પુષ્કળ આપણે જોવામાં આવ્યા છે. અને એ ન્યાયે જો આપ અમને શ્રદ્ધા રાખી આ દુઃખના નાશ માટેના ઉપાયો પૂછતા હો તો આપને આપની એ શ્રદ્ધામાં નિરાશ ન કરવા એ અમને જરૂરનું લાગે છે.

યોગવિદ્યામાં આવતી પ્રક્રિયાઓ એ ખાસ કરીને પ્રથમ શરીરની શુદ્ધિને જ સાધે છે. યોગીઓ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. તેનું કાણુ પણ એજ છે. પ્રથમ શરીરને સુદૃઢ કરી મનને સુધારવું એ આ પ્રક્રિયાનું

ફળ છે. એટલે આપનો વ્યાધિ અમે હવે પછી આપને જે પ્રાણા-  
યામનો પ્રયોગ દર્શાવીશું તે ટાળવા શક્તિમાન થશે જ.

આપની તન્દુરસ્તી પૂર્વવત પ્રાપ્ત કરવા નીચેનો પ્રયોગ ખાસ  
કરીને કરવાની જરૂર છે. માનસયંત્રે ઉપર આઘાત મનાં જીવન  
તાંત્રુમાં જે સ્થાનેથી બળનો પ્રવાહ વધે જાય છે તે સ્થાનમાં કાંઈક  
વિકાર થાય છે અને તેને લીધે અમુક તાંત્રુઓમાં જડતા વિક્ષેપ પૂર્વક  
અથવા વિક્ષેપ વિનાની આવી જાય છે અને તેને સામાન્ય રીતે  
વ્યાધિના નામથી ઓળખીએ છીએ. ન્યાસના પ્રયોગથી તેની શાંતિ  
માય છે.

સ્વરથ અને શાંત થઇને બેસવું મનના વિચાર માત્રને કાઢી  
નાંખવા. દીર્ઘ શ્વાસ લઇ દેહસાને શુદ્ધ કરવાં પછી અંગુઠનું ટેરવું  
આંગળીઓના ઢેકા ઉપર અડકાડી રાખી આંખ મીચીને બેસવું તે  
ઢેકા આગળ તમામ વૃત્તિઓના પ્રવાહનું સંયમન કરવું. એકાગ્રતા  
જેમ જેમ અધિક સ્થિર થતી જશે તેમ તેમ તે સ્થાને જીવન પ્રવાહ  
વિશેષ જામશે. આ વખત એક પ્રકારનો ધબકાને થતો હોય તેવો  
અંગુઠાના ટેરવે સ્પર્શ થતો સમજશે.

આહાર સુક્ષ્મ લેવો. અમિતપણે હદ ઉપરાંત ન ખાવો વળી  
જે આહાર સાત્ત્વિક હોય તેજ લેવો.

હીક લાગે તો સડુ તંત્રુનું તેલ માંહે સહજ કપૂર નાંખી  
આંગળીઓએ માલિસ કરવું આ પ્રયોગ ન્યાસ કરવા બેસતા પૂર્વે  
અર્ધી કલાક અગાઉ કરવો.

દિવસમાં ત્રણ વખત આ ન્યાસનો પ્રયોગ પંદરથી વીસ મીનીટ  
સુધી અનુકૂલતા પ્રમાણે કરતા રહેવો. એક અઠવાડિયામાંજ તેની  
અમલકારીક અસર માલુમ પડશે.

વીર્યની વૃદ્ધિ માટે બ્રહ્મચર્ય એ સર્વોત્તમ સાધન છે. શારીરિક  
તથા માનસિક એમ બંને પ્રકારથી તેનું પાલન કરવું. દૈન્યેક ઢેકાણે

એવું જોવામાં આવે છે કે શારીરિક અભ્યાસ પાળનાર મનુષ્ય માનસિક બહુજ નીચી કક્ષામાં હોય છે અર્થાત્ તેના મનમાં ગુણ રીતે ઘણા ખરાબ વિચાર ચાલતા હોય છે. આમ થવાથી ઉત્તતિમાં અવરોધ પડે છે માટે અને પ્રધારના અભ્યાસની અગત્ય છે. ન્યાસ કરતી વખતે ઓમ શ્રી કાર્તિકેય્યાયનમઃ એ મંત્રનો જાપ કરવાથી પણ વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે. માટે તે જાપને કરવો.

મનની ભાવના મજબુત રાખવી “હું” અત્યંત દૃઢ થવો જઈ “હું” એ પ્રધારનું માનસ ચિત્ર ન્યાસ પછી ધ્યાન કરતી વખતે મનમાં ખડું કરવું. તેનાથી પણ ઘણો લાભ થાય છે.

નાની વસ્તુઓ ઉંચકવા નિત્ય થોડો થોડો અભ્યાસ કરવો. આ તો મારાથી નહિં ઉંચકાય એ પ્રધારની ભાવનાને તિજાંજલી આપવી. હું આ ઉંચકી શકીશ જ એવો દૃઢ નિશ્ચય રાખવો. તમારું કામ તેનાથી જરૂર સિદ્ધ થશે જ. ટીટાડા જેવું છુદ્ધ પ્રાણી નિશ્ચયી થવાથી સમુદ્ર પણ તેનાથી કંપે. હવે ત્યારે તમે પરમાત્માનં. અંશાવનાર છતાં આટલું કામ પણ ન કરી શકો એ કેમ સંભવે?

ન્યાસના સ્વરૂપને અને આદેશના બળને યથાર્થ રીતે ન સમજનાર મનુષ્યને આનાથી કેવળ હાસ્યજ થશે. વળી કેટલાક વિરોધીમાનવાળા મનુષ્યોના ટીકાના મૂળ રૂપ પણ આ પ્રયોગ થશે. તેથી અત્ર આ સંબંધમાં જરા વિશેષ વિચેયનની અપેક્ષા રહે છે.

ન્યાસ એ શું છે એ પછી દરેક આન્દિક ક્રિયાઓમાં પણ ન્યાસ પ્રથમ થાય છે. અને ન્યાસની ક્રિયાની અગત્ય સર્વ રીતે સમજાય છે. ન્યાસનો અર્થ સરળ શબ્દોમાં કરીએ તો તે જીવનતત્વને પ્રેરનાર એક ક્રિયા છે. દામણ તરીકે મુખમાં આંગળીના ટેરવા અડાડી અભ્યાસનું નામ ઉચ્ચારવામાં આવે છે. હૃદયમાં વિષ્ણુનું. આ પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન શરીરના ભાગોમાં આંગળીના ટેરવાં અડાડી ભિન્ન ભિન્ન દેવનું નામ ઉચ્ચારવામાં આવે છે. એટલે તે તે દેવને

ત્યાં સ્થાપવામાં આવે છે. અને તે દેવતું બળ તે ભાગોમાં પ્રેરવામાં આવે છે, અને આનેજ આપણે ન્યાસ કર્યા એમ કહીએ છીએ.

આ વિવેચનથી હવે ખાતરી થઈ શકે છે કે આ પ્રયોગથી અમુક ભાગના દુખાવાને શાંત કરી શકાય છે. આપણે ધણે સ્થળે એમ સાંભળીએ છીએ કે અમુક રોગી મનુષ્યને અમુક મહાત્માએ ફક્ત હાથ અડાડીને સારો કર્યો. હિપનોડીઝમ અને મેસમેરીઝમના પ્રયોગ કરવાથી પણ ઘણાના વ્યાધિ સારા થાય છે. તેમાં પણ હિપનો ટાઇઝ કરનાર માણસ વિધેયને હાથના એક આંગળીના ટેરવાં અડાડી તને અમુક યાત્રો એવો નિશ્ચય કરે છે. અને તે અસર તેને થાય છે. આ સર્વ ઉપરથી એજ બાબત નીકળે છે કે ન્યાસના પ્રયોગથી વ્યાધિની શાંતિ કરવા મુશ્કેલીએ તો થઈ શકે છે. પણ તે સાથે એટલું સ્મરણમાં રાખવાનું છે કે તે ન્યાસ ખરો એકાગ્રતા પૂર્વક થએલો હોવો જોઈએ.

જીવન પ્રવાહને વ્યક્ત કરવાનું આંગળીના ટેરવાં એક સાધન છે. અને તે ન્યાસના પ્રયોગથી વ્યક્ત કરી શકાય છે. આપણે વ્યવહારમાં એક સામાન્ય બાબત બનતી જોઈએ છીએ કે અમુકના હાથનું બોજન તો પચતુંજ નથી. તેનો હાથ તો ધણોજ ભારે છે. એવું બોલાતું હોય છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ પણ આંગળીઓના ટેરવાં દ્વારા પીરસનાર મનુષ્ય ને બોજનમાં પોતાના સંસ્કાર પ્રેરે છે અને એને લીધે એ ખોરાક પચી શકતો નથી.

ખોરાક જેવી સામાન્ય બાબતમાં પણ જ્યારે પચવા ન પચવા જેવું સામર્થ્ય આંગળીઓના ટેરવા દ્વારા વિચાર વહીને પ્રતિત કરાવે છે ત્યારે વિધિપૂર્વક કરાયેલા ન્યાસ મનુષ્યના થએલા વ્યાધિને ટાળવા ક્ષતિમાન થાય એમાં શી નવાઈ? આ લેખકના એક સન્મિત્રને એક વખત કાંઈ વાગ્યું હતું તેનો ધા ઉંડો પડેલો અને રૂઝાવવાને માટે ઘણા ઉપચારો કર્યા હોય ધા રૂઝાવો પરંતુ તે

જગ્યાએ જરા ખાડો રહી ગયો. આ ખાડાને બરાબર સરખો કરવા તેમણે આ ન્યાસનો પ્રયોગ કર્યો. જેના પરિણામમાં તેમને યશ મળ્યો. મહોટા મહોટા વૈદ્ય અને ડોક્ટરોથી જે ખાડાની આમડી પુરવા અશકિત જણાઈ હતી તે આ ન્યાસ જેવા ઉપરથી સામાન્ય ગણાતાં પણ અત્યંત લાભને આપનાર પ્રયોગથી સારું થયું.

આ પ્રમાણે વસ્તુ સ્થિતિ હોવાથી તમને થએલો વ્યાધિ ટાળવા માટે આજથીજ આ પ્રયોગને સંપૂર્ણ ઉત્સાહ અને શ્રદ્ધાથી સાધવા માંડો. પરિણામ સોઝો સો ટકા તમારા લાભનું જ છે.

પ્રશ્ન વારંવાર દીર્ઘ શ્વાસ લેવા એવું તમે તમારા લેખમાં જણાવ્યા હશે છે. તે દીર્ઘશ્વાસના ફાયદા શું છે તે જરા અસ્પષ્ટમાં જણાવશો.

ઉત્તર. દીર્ઘશ્વાસના ફાયદા એક નહિ પણ હજાર છે. રોગની શાંતિ અને જીવનની વૃદ્ધિ એ સર્વ દીર્ઘશ્વાસથી થાય છે. મનુષ્યની અમૂલ્ય જીવંતીને પાલન કરી નાંખનાર ક્ષય અને દમ જેવા બર્ષન કર વ્યાધિ પણ દીર્ઘશ્વાસની ટેવને લીધે થતા નથી તથા થયા હોય તો નાબુદ થાય છે. વળી ફેફસામાં હવા વગેરેનું પ્રમાણ દીર્ઘશ્વાસને લીધે વધારે આવે છે. સાધારણ શ્વાસમાં લેવાતી હવા ૩૦ ધનતસુ અથવા ૫૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટર હોય છે. સારે દીર્ઘશ્વાસ વખત ૧૦૦ ધન તસુ અથવા ૧૫૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટર હવા લેવાય છે. સાધારણ રીતે શ્વાસ મૂકતી વખત ૧૦૦ ધન તસુ અથવા ૧૫૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટર હવા ફેફસાંમાંથી બહાર ની જાય છે અને દીર્ઘશ્વાસ લેવા મૂકવાની પદ્ધતિ પ્રમાણે શ્વાસ મૂકતાં ૧૨૦ ધન તસુ એટલે ૨૦૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટર હવા ફેફસાંમાંથી નીકળે છે. આ

ઉપરથી દીર્ઘશ્વાસની કેટલી અગત્ય છે અને તેનાથી ફાયદા શું થાય છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે.\*

## પ્રકરણ ૮ મું.

### પ્રાણાયામ અને શરીર.



પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનારે પોતાના શરીરની સુદૃઢતા ઉપર પુરતું લક્ષ આપવાનું છે અને તે બાબત આ પુસ્તકના પ્રથમ તથા દ્વિતીયભાગમાં ધણા પ્રકરણો દ્વારા દર્શાવાઈ છે છતાં તે બાબતનું વારંવાર વિવેચન કરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે, તે અતી મહત્વની બાબત હોવાથી તે ઉપર વારંવાર લક્ષ પહોંચાડવાની અગત્યતા છે. બે પૈકાં વગર ગાડી કદી પણ બરાબર ચાલી શકતી નથી તેમ પ્રાણાયામ પણ સુદૃઢ શરીર વગર સાધી શકાતો નથી એ હવે વગર હરકતે સાબીત કરી શકાય તેવું છે.

શરીરની શુદ્ધિના અને તેને સુદૃઢ રાખવાના ઉપાયો ધણાએ છે. પણ તે વિષય વૈવક શાસ્ત્રનો હોવાથી અત્ર વધુ વિવેચન ન કરતાં તેનાં ટુંકમાંજ નિયમો જણાવ્યા છે. વિસ્તારથી આ સંબંધમાં જેમને જાણવું હોય તેમણે અમારું આરોગ્યનું પુસ્તક વાંચવું તથા અન્ય વૈદ્યકના પુસ્તકો જોવાં.

\* આ ઉપયોગી પ્રકરણની અત્ર સમાપ્તિ થાય છે. યોગવિદ્યાના અભ્યાસકર્તા પોતાના અભ્યાસમાં કાંઈ પણ પ્રતિકૂળતા જણાય તો તે લખી જણાવ્યાથી પૂર્વે આ પ્રકરણના આરંભમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેનો ખુલાસો આપવા યત્ન થશે.

શરીરના આરોગ્યને સદા કાળ જાળવી રાખવાના તેને સુદૃઢ બનાવવાના અનેક નિયમો આપણા શાસ્ત્રમાં છે. તેમ પશ્ચિમના વિદ્વાનોના ગ્રંથમાં છે. અત્ર આપવા ધારીએ તો તે સર્વ આપી શકાય. પણ આજકાલ પશ્ચિમની પ્રજા જે કહે તેજ ખરું એવો મોહ વધ્યો છે. આપણા ઋષિ મુનીઓ આમ કહી ગયા છે તેમ કહી ગયા છે એવું મનાવતાં ધણીવાર લાગે અને પશ્ચિમનો વિદ્વાન અમુક કહે તો તે તરતજ સ્વીકાર્ય છે. આજ માથ વસ્તુ સ્થિતિજ આ પ્રમાણેની છે. મનુષ્યને પારકે બાણેજ મોટા લાડવા જણાય છે. પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી સાથે સાથે કહેવું પડે છે કે પોતાને જોવાને બદલે પારકું જોવા પ્રતિજ મનુષ્યની દ્રષ્ટિ વધે જાય છે. ધરતું પકવાન હોય તો તે ન બાવતાં સામાનો સુકો રોટલો ખાવાનું મન આજ ધણીને થાય છે. આ મનનો નિગ્રહ કરવો જોઈએ. ખરી રીતે પોતામાંજ વળતું જોઈએ ખરું સુખ અને મહત્તા તેમાંજ છે.

જમાનાને અનુસરી ચાલવાનું રાખતાં અને તે સાથે આપણા નીતિ નિયમોનું પાલન કરાવવાનો આડકતરી રીતે ઉપદેશ તથા તે અનુસાર વર્તન કરાવા જતાં તેજ મનુષ્ય પોતાનું ધાર્યું કરી શકે છે. કડવું ઓપડ રોગને મટાડતું હોય તો પણ તે પીવા પ્રતિ તો કંટાળાજ આવે છે. અને તેજ ઓસડ સાકરના પડમાં આપવામાં આવે તો હાંશથી પીવાય છે આ સ્થિતિ હોવાથી આ પ્રકરણમાં પણ આરોગ્ય સંરક્ષણના ઉપાયો જે કે તે આપણાજ ઋષિ મુનિઓદ્વારા પ્રતિપાદન થએલા છે તથાપિ યુરોપના વિદ્વાનો દ્વારા દર્શાવાયા છે તે આપવામાં આવે છે પ્રસંગ હોવાથી એટલો પણ ખુલાસો કરવાનો વ્યાજબી ધારીએ છીએ કે આ પુસ્તકમાં ઘણું ખરે ઠેકાણે આપણા ઋષિ મુનિઓ આમ કહે છે એમ ન દર્શાવતાં પશ્ચિમના વિદ્વાનો આ કહે છે એ દર્શાવાયું છે. તે સાકરના પડમાં કડવી દવા અમરવા જેવી પદ્ધતિ છે. કેમકે એ બેકા જે નિયમો દર્શાવે છે તે પણ

સગભગ ધણે અંશે આપણા નિયમને મળનાજ છે. અને આપણાજ જૂના અંથો ઉપરથી છે.

શરીરની શુદ્ધિને માટે, સુદૃઢ આરોગ્ય કાયમ રાખવાને માટે અને પ્રાણાયામનું સેવન કરવામાં સરલતા મળે તથા મજ્જાનુકૂળ બળ પ્રાપ્ત કરવાને માટેના કેટલાક નિયમો સર જેમ્સ સે.અર નામનો લાંડનવાસી એક મહત્ત્વ જણાવે છે અને તે મનન કરવા યોગ્ય હોવાથી અત્રે આપીએ છીએ. આ ઉપાયો જેકે સાદા છે પરંતુ અપાર લાભને આપનાર છે તેનું કૃણ ધણુંજ મહાન છે. નાના સરખા વટ વૃક્ષના બીમાં મોટા વટવૃક્ષને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય રહેતું હોય છે તેથી વસ્તુના નાનાપણા તથા સાદાપણા વિષે અનુમાન કરવાનું નથી. પણ તેના સામર્થ્ય પ્રતિજ્ઞ લક્ષ ખેંચવાનું છે.

૧ શરીરના આરોગ્યની તન્દુરસ્તી માટે આઠ કલાકની નિંદ્રા મનુષ્યને અવશ્ય જરૂરની છે. એનજીન જે એક જીવ વગરનું ફક્ત યંત્રથી બનેતું છે. તેને પણ અમુક વખત કામ વર્ક કરાવ્યા પછી વિશ્રાંતિની જરૂર પડે છે ત્યારે આ ઢેહરૂપી સજીવ યંત્રને તેની જરૂર હોય તેમાં શી નવાઈ.

જેમ અતિશય ઉંઘ એ પણ સારી નથી તેમ અનિશય જાગ્રતતા પણ સારી નથી. બન્ને બીજા બધા મનુષ્યો નિંદ્રાનો વખત ઓછો રાખવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય પણ હું તો આઠ કલાકની નિંદ્રાની ખાસ ભલામણ કરું છું. ઓછી નિંદ્રા લેતાં મનુષ્યો વિશેષ કરીને નાટકવાળાઓના શરીર-આપણે જેમણું તો ઘણું ભાગે ફીંતું પડી ગયેલાં જણાશે. તેઓના ગાલ ઉપર જે રતાશ જણાય છે તે રંગ માત્રનીજ છે. નહિ તો એમને એમ જેવાં તે લાલી તદ્દન ઉડી ગયેલી માત્રમ પડશે. એક તન્દુરસ્ત યુવાન મનુષ્યને પણ જે નાટકી જીવન ગાળવાની દરજ્જા પાડવામાં આવે તો તેઓ પણ પોતાની તન્દુરસ્તી ગુમાવે છે. આ સર્વ જ્ઞાને લીધે ફક્ત અલ્પ નિંદ્રાને લીધેજ,



નિંદ્રાને માટે અમુક વખત નક્કી રાખવો જોઈએ. રાત્રિના વખતમાં લીધેલી નિંદ્રાજ યથાર્થ લાભને આપનારી છે. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ રાત મનુષ્યની વિશ્રાંતિ માટેજ બનાવી છે. દિવસે ગમે એટલું ઉંઘીએ પણ તેથી કંઈ રાત્રિની ઉંઘની ગરજ સરતી નથી. સુવાનો ટાઇમ ૧૦ થી ૬ સુધીનો. રાત્રિનો રાખવો ધણીને અનુકૂળ આવે તેમ છે.

૨ નિંદ્રા લેતી વખત હમેશાં જમણે પડખે સુવાનો અભ્યાસ રાખવો. તેનથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બરાબર રીતે ચાલે છે અને ફેફસાં હવા વધારે ગ્રહણ કરી શકે તેમ છે. માટે એ ટેવનું પાલન આગ્રહ પૂર્વક કરવું.

૩ શયનમંદિરની બારી હંમેશા ખુલ્લી રાખવી. આને લીધે હવાની અવર જવર વધારે થાય છે તેમજ કાર્બોનિક ગેસની બીંતિ રહેતી નથી. જેમ તાજી હવા તેમ ફેફસાંને વધારે સાફ. આ પ્રમાણે હોવા છતાં ઘણે સ્થળે તો એમજ જોવામાં આવે છે કે શયનમંદિરની એકે એક બારી બંધ હોય છે અને દિવસના વખતે પણ રખેને મંદિ સારી હવા આવી જશે એમ ધારીને તે બંધને બંધ રાખે છે તેમાં અતિ નુકસાન થાય છે.

બારી બારણાં બંધ કરી રાખવાની ટેવવાળા કેટલાક મનુષ્યો એવી પણ ફરીયાદ કરે છે કે અમે જો તે ખુલ્લાં મૂકીએ તો અમને એકદમ સ્નેહમ થઈ આવે છે તો તેવા મનુષ્યોને જણાવવાનું કે સ્નેહમ દ્વારા તો એકદું થએલું અશુદ્ધ હવાનું વિજ્ઞાતિય દ્રવ્ય જે શરીરમાં બરાબર હોય છે તે શુદ્ધ હવાને લીધે બહાર નીકળી જાય છે અને તેને આપણે સ્નેહમ થયું એમ જણાવીએ છીએ આર્યવેદિકના નિયમ પ્રમાણે જેમ તાવ શરીરમાં વધી પડેલા વિજ્ઞાતિય દ્રવ્યને બાળી નાંખે છે તેમ શુદ્ધ હવા અશુદ્ધ હવાવાળા નસપેશાંમાંથી રસને બહાર પાડીને સ્નેહમ નામ આપી શુદ્ધતાને સાધે છે.

૪ સુવાનો પક્ષંગ ભીંતને અડાડીને ન સુવું. તેને ભીંતથી સહજ દૂર રાખવો. ભીંતને અડાડીને સુવાથી કરોળીયા વીગેરે ભીંત સાથે રહેનારાં પ્રાણી પથારીમાં અવી હાનિ કરે છે.

૫ માંસાહારનો ત્યાગ કરો. કાઠપણ પ્રકારનો માંસાહાર શરીરના આરોગ્ય અર્થે જરૂરનો નથી. માંસાહાર એ તામસ આહાર છે અને તામસ આહારને આરોગ્ય ની વચ્ચે હજારો ગાઉનું છેડું છે. અર્થાત્ માંસાહારી મનુષ્ય સુદૃઢ અને સાચા આરોગ્યને કદી પણ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

૬ સ્નાન માટે બહુ ઉતું પણ નહિ તેમ ટાઢું પણ નહિ એવા હુંફાળા જળથી સ્નાન કરવું. હિંદુશાસ્ત્રના ગ્રંથમાં ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનું લખ્યું છે પણ મનુષ્યની શારીરિક સ્થિતિ જોતાં એ સ્નાન ઘણાને માફક આવે તેવું નથી અને તેથીજ મેં અત્રે હુંફાળા જળ સંબંધમાં લખ્યું છે.

૭ સવારમાં ભોજન લેતાં પહેલાં હમેંશા વ્યાયામ કરવો તેનાથી આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારે જળાશય રહે છે. જઠરાગ્નિની મંદતા દૂર થાય છે, અને સઘળી નાડીયો યથા નિયમે આવે છે.

૮ ભોજન હમેંશાં પરિપક્વ થએલું ખાવું. કાચું રહેલું અથવા દુણાઇ ગયેલું અન્ન પુષ્ટિને બદલે વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી તે કદી પણ અહણ કરવા યોગ્ય નથી.

૯ સ્નાયુના ઉત્પાદક અણુ Cells ના પોષણ અર્થે ખોરાકમાં હમેંશા ધી સાથે સાત્વિક આહાર લેવો. ધી એ પરમપુષ્ટિ અપનાવે પદાર્થ છે તે વિષયુનેજ મનાયું છે અને તેનો અન્ન સાથે કરેલો ઉપયોગ તન્દુરસ્તીને માટે ગયેલા બળને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે અને શરીરના અણુ અણુ સ્ફુર્તિમાન કરવાને માટે હિતાવહી છે.

૧૦ ચાહ, તમાકુ, કેશી, ગાંજો, ભાંગ, એવા કોઇ પણ તામસ પેય પદાર્થો તેમજ કોઇ પણ પ્રકારનું મદ્યપાન શરીરમાં રહેલાં

ઉત્પદક આશુઓનાં સામર્થ્યનો નાશ કરે છે તેથી સુદૃઢ શરીરની ઇચ્છાવાળાએ એવા કોઈ પણ પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો.

૧૧ સ્વચ્છ હવા એ આરોગ્યની માતા છે. જે રોગો ઓપગ્રોથી સારા થતા નથી તે પણ સ્વચ્છ હવાને લીધે થાય છે તેથી હંમેશાં સ્વચ્છ હવા લેવી.

૧૨ પણ આદિ પ્રાણીઓ નિવાસસ્થાનમાં ન રાખવાં અર્થાત્ આપણને જ્યાં સુવાની જગ્યા હોય ત્યાં તેજ ભાગમાં તેને ન રાખવાં કેમકે તેમના મળમૂત્રથી હવા બગડે છે.

૧૩ નિવાસસ્થાન હંમેશા એકાંત રાખવું. ઉપવનમાં, બગીચામાં, અથવા જ્યાં ગીચ વસ્તી ન હોય તેવા ભાગમાં રહેવું. શહેરી જીવન કરતાં આમ્ય જીવન વધારે સાદુ અને કુદરતી હોય છે. મ્યુનિસિપાલિટીની ગટરો અને જનજરૂની દુર્ગંધ ત્યાં હોતી નથી. હવા પણ શુદ્ધ હોય છે. માટે આમ્ય જીવનજ વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૧૪ શુદ્ધ જલનું પાન કરવું. મેલું ડોળાયતું, અસ્વચ્છ જળ પીવાથી કોલેરા જેવા બચકર રોગો થવાનો સંભવ આવે છે. જ્યાં સ્વચ્છ જળ ન મળતું હોય ત્યાં તેને પ્રથમ ઉતું કરી પછી ગાળી નાંખીને પછી કરવા દેવું. બીનાશવાળી જગ્યા મળમૂત્રાદિની ગટરો વગેરેથી દૂર રહેવું એ સર્વ આરોગ્યને બગાડનાર છે.

૧૫ જે કામ કરતા હોઈએ તે થોડે થોડે વખતે બદલતા જવું એકતું એક કામ લાંબો વખત કરવાથી પણ તેમાં આરોગ્ય બગડે છે અને કામ ઉપર અણુગમો થાય છે. તેથી કામનો નિયમ રાખવો. એ કલાક લખવું તો એ કલાક વાંચવું. તો એ કલાક ફરવા જવું એ પ્રમાણે કામ રાખતા રહેવું. તેનાથી કામ ઉપરની પ્રીતિ ઘટતી નથી.

૧૬ ઇશ્વરપ્રાર્થના અમુક સમય કરવાનો મહાવરો રાખવો સત્કર્મમાં પ્રીતિ રાખી, નાના પ્રાર્થની કામનાઓનો જય કરી મનોનિમગ્ન કરવો.

૧૭ આત્મસંયમની ટેવ હંમેશાં પાડવી. શરીર અને મન એ ઉભયની શુદ્ધિને માટે એની તો અનિવાર્ય જરૂર છે.

ઉપરથી સાદા જેવા ગણાતા આ સત્તર નિયમોનું પાલન કરવાથી સાચું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. અને પ્રાણાયામમાં શરીરની આરોગ્યતાની પ્રથમપદે જરૂર હોવાથી આ સર્વ નિયમો અનુભવમાં મૂકવા જોઈએ.

### પ્રકરણ ૯ મું.

શ્વસન ક્રિયાના ચાર પ્રકાર.



સન ક્રિયાનો અભ્યાસ કરતા પહેલાં જે અવયવોના હલનચલનથી એ ક્રિયા ચાલે છે તેમની રચના કેવા પ્રકારની છે તે જાણવાની જરૂર છે. શ્વસન ક્રિયા વખતે (૧) ફેફસાંની સ્થિતિરચાપદ હિલચાલ (૨) અને વૃક્ષઃસ્થલ જેમાં ફેફસાં આવેલાં છે તેની નીચેનો ભાગ અને બાજુઓનો વિકાસ એ બે મુખ્ય હિલચાલ જોવામાં આવે છે. જેની અંદર ફેફસાં ગોઠવેલાં છે તે પોલાણને વક્ષઃસ્થલની અંદરનો ભાગ અથવા અગ્રેષ્ઠમાં ચેરેક્સ કહે છે. તેની આસપાસ બરડાની કોરોડ. પાંસળાં, છાતીનું હાડકું અને નીચેના ભાગમાં શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ આવેલો છે. એટલા અવયવોનું એક વક્ષઃસ્થલ છે.

શ્વસનક્રિયા વખતે સ્નાયુઓને લીધે ફેફસાં ધ્રુવે છે અને તેની અંદરનો ભાગ ખાલી થાય છે તેથી હવાના દબાણના નિયમ મુજબ તેની અંદર હવા પ્રવેશ કરે છે. આ બધી ક્રિયાનો આધાર ઉપર ઠહો તે સ્નાયુઓના વધતઃ ઓછા બળ ઉપર છે. જે સ્નાયુઓ

બળવાન હોય છે તો ફેફસાંનો વિકાસ વધારે થાય છે અને વિશેષ હવા તેમાં માઈ શકે છે. આથી કરીને એ સ્નાયુઓને શ્વસનક્રિયા ચલાવનાર સ્નાયુ ( Respiratory muscles ) એવું નામ આપેલું છે. એ સ્નાયુની મદદ વગર ફેફસાં ફુલી શકતાં નથી, અને જોષ્ટતા પ્રમાણમાં હવા લઈ શકાતી નથી. એ સ્નાયુઓને યોગ્ય રીતે અકુશમાં રાખ્યાથી આપણે આપણાં ફેફસાંને વધારેમાં વધારે વિકસાવી શકીએ છીએ અને હવામાંથી બળવર્ધક તત્વોને પૂરતો જથ્થો શરીરમાં દાખલ કરી શકીએ છીએ.

યોગવિધાના આધારે શ્વસનક્રિયાના ચાર પ્રકાર પાડી શકાય છે. તે નીચે પ્રમાણે:—

- ( ૧ ) છાતીના ઉપલા ભાગમાં ચાલતી શ્વસનક્રિયા અથવા હાઈબ્રીધીંગ.
- ( ૨ ) છાતીના મધ્ય પ્રદેશની શ્વસનક્રિયા અથવા મિડબ્રીધીંગ.
- ( ૩ ) છાતીના નીચેના પ્રદેશની શ્વસનક્રિયા અથવા લો બ્રીધીંગ.
- ( ૪ ) યોગીની પૂર્ણ શ્વસનક્રિયા.

### હાઈબ્રીધીંગ.

આ જાતની શ્વસનક્રિયા પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરોને મળીતી છે. એ ક્રિયા કરતી વખતે પાંસળાં, ગળાની હાંસડી અને ખભા ઉંચકાય છે; પેદુનો ભાગ અંદર ખેંચાય છે અને મધ્ય પ્રદેશનો ભાગ કંઈક ઉંચકાઈને નીચેના અવયવો જરા ઉંચે ધકકેલાય છે.

છાતીનો ઉપલો ભાગ અને ફેફસાં જે કદમાં ન્હાના છે તેનોજ માત્ર આ ક્રિયામાં ઉપયોગ થાય છે અને યોડીજ હવા શરીરમાં દાખલ થઈ શકે છે. એ ઉપરાંત શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ ઉંચકાવાથી તેના કદમાં વિકાસ થવો જોઈએ તે થતો નથી. છાતીનું અવયવોને

અભ્યાસ કરવાથી જણાઈ આવશે કે આ ક્રિયાથી વધારેમાં વધારે પરિશ્રમ કરીને થોડામાં થોડો લાભ મેળવી શકાય છે.

શ્વાસ લેવાની આ રીત સૌથી કનિષ્ઠ પ્રકારની છે, કેમકે એમાં શક્તિનો ધણો વ્યય થતાં છતાં લાભ ધણોજ થોડો મળે છે, પશ્ચિમના દેશોમાં એ ધણી સામાન્ય થઈ ગઈ છે, અને ગાનારાઓ, વક્તાઓ, વકીલો વગેરે એ રીતે શ્વાસ લે છે, જે ધણું નુકસાનકારક છે.

આ કઠંગી રીતથી ગળાનાં અને બોલવાના અવયવોના મંબીર દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને નાજુક અવયવો ઉપર હદ કરતાં વધારે દબાણ કર્યાનું પરિણામ, ખોખરા, બેસુરા અવાજ આપણે જ્યાં ત્યાં સાંભળીએ છીએ તે આવે છે.

વાંચનારમાંથી કોઈને સંદેહ આવતો હોય તો તેણે પોતાનાં ફેફસાંમાંથી બંધી હવા બહાર કહાડી નાંખવી. પછી બાજુએ હાથ રાખીને ટટાર ઉભા રહી ખભા અને હાંસડીને જરા કડ્યાં કરીને એક શ્વાસ લેવો. માલમ પડશે કે એમ કર્યાથી ધણીજ ઓછી હવા શરીરમાં પ્રવેશ કરવા પામે છે. પછી ખભાને નીચા ઉતારી એક દીર્ઘ શ્વાસ લઈ જુઓ અને જોશો કે પહેલાં કરતાં અનેકગણી વધારે હવા તે એકજ શ્વાસથી શરીરમાં દાખલ કરી શકાશે. આ ઉપરથી સહજ ખ્યાલ આવશે કે જેમને આવા ટૂંકા દમ લેવાનીજ આદત છે તે પોતાના શરીરને પૂરતો વાયુ આપ્યા વગર નિર્બળ, નિઃસત્વ કરી મૂકે એમાં આશ્ચર્ય શું ?

આ રીતે શ્વાસ લેવાથી વાયુ માત્ર પાંસળાં સુધીજ પહોંચે છે. પહેલી રીત કરતાં આ ઓછી નુકસાનકારક છે તોપણ ત્રીજી અને ચોથી રીત કરતાં ધણી ઉત્તરતી છે આ રીતે શ્વાસ લેતાં મધ્ય પ્રદેશ (diaphragm) ઉંચકાય છે અને પેટું અંદર સંકોચાય છે. જેમને શ્વસન વિદ્યા કલાનો અભ્યાસ નથી કર્યો તેમનામાં આ રીત ધણી સાધારણ છે,

### ત્રીજો પ્રકાર.

આ રીત ઉપલી બે રીતો કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. હાલમાં યુરોપ, અમેરિકામાં દીર્ઘશ્વાસ લેવા સંબંધે જેઓ લોકોને તાલીમ આપે છે તેઓ આ પદ્ધતિને ઉત્તમ ગણે છે. આ રીતે શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ કરનારને ઘણા લાભ થયા છે. યુરોપ અમેરિકાની કસરત શાળાઓમાં તથા લસ્કર અને પોલિસના સિપાઇઓને કવાયત કરાવતી નેમને આ રીતે શ્વાસ લેતાં શીખવવામાં આવે છે. આ રીતે શ્વસન ક્રિયાઓ શીખવનારી ઘણી કસરતશાળાઓ છે અને લોકો ભારે કિંમત આપીને પણ તે શીખે છે. તેમને એમી જે જે લાભ થયા છે તેમાંથી સૌથી મુખ્ય લાભ એ છે કે આથી કરીને શ્વાસ લેવાની જૂની કઠંગી પદ્ધતિઓ નાબૂદ થઇ જાય છે.

આ પદ્ધતિના હિમાયતીઓ તો એમજ મનાવે છે કે શ્વાસ લેવાની સૌથી ઉત્તમ રીત તો એજ છે. પરંતુ યોગીની પ્રાણાયામની ક્રિયાનો આ એક અંશજ છે. તોપણ યોગીના પ્રાણાયામ વિષે પૂરતી સમજ પડે તે માટે આ પદ્ધતિનો વિશેષ અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે.

પ્રથમ શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ એટલે diaphragm શું છે અને તેની રચના કેવી છે તે આપણે તપાસીએ. શરીર શાસ્ત્રના અભ્યસીઓ કહે છે કે તે એક સ્નાયુનો અનેકો પડદો છે અને છાતી તથા પેટની વચ્ચે આવી તેમને છૂટાં પાડે છે. સાધારણ સ્થિતિમાં તેનો આકાર પેઢા તરફ અંતર ગોળ હોય છે. એટલે જો પેઢા આગળથી જોઇએ તો તેની આકૃતિ પૃથ્વી ઉપરથી જોતાં આકાશ જેવી અથવા એકાદ ધુમટના પોલાણ જેવી છે. તેથી કરીને તેની છાતી બહુની બાજુ બહિર્ગોળ અથવા ટેકરા જેવી છે. જ્યારે તે ગતિમાં આવે છે ત્યારે આ ઉપસેલો ભાગ નીચે દબાય છે અને પેઢા પર તેનું દબાણ થયાથી લાંબા અવયવો જરા આગળ ધકકેલાય છે.

ત્રીજા પ્રકારની શ્વસન પદ્ધતિથી ફેફસાંને વધારે વિકાસ મળે છે. તેથી વધારે હવા શરીરમાં દાખલ થાય છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો અને ડાક્ટરો એમજ માની બેઠા છે કે આજ પદ્ધતિ ઉત્તમ છે અને એનાથી કોઈ અંદાજ પદ્ધતિ છે જ નહિ, પણ આપણા દેશના યોગીઓને આજ હજારો વર્ષથી એક બીજી ચઢીઆતી રીત માલમ છે. તેનો તેઓ ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે અને હાલના કેટલાક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ એ રીતની ખુબી સમજવા લાગ્યા છે. આ ત્રણે પદ્ધતિની ખામી એ છે કે તેમનાથી ફેફસાંમાં જેટલી માછ શકે તેટલી હવા દાખલ થઈ શકતી નથી. માત્ર તેમને થોડોજ ભાગ હવાથી ભરાઈ જાય છે. પહેલા પ્રકારથી માત્ર ફેફસનો ઉપલો ભાગજ ભરાય છે. બીજા પ્રકારથી માત્ર ઉપલો અને મધ્યભાગ કાંઈક ભરાય છે, ત્રીજા પ્રકારથી નીચલો અને મધ્ય ભાગ ભરાય છે, પૂર્ણશ્વાસ એમાંની એકે પદ્ધતિથી થતો નથી. એ પદ્ધતિ તો આપણા દેશના યોગીઓએ બતાવેલી પ્રાણાયામની ક્રિયાજ છે. એનાથી ફેફસાં સંપૂર્ણ રીતે હવાથી ભરાઈ જાય છે. પ્રાણવાયુનો પુખ્ત બંધો શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, જ્યાં કરીને આખું શરીર બળથી, ચેતનથી, વિદ્યુતથી ઝલુઝણી ઉઠે છે.

### યોગીના પ્રાણાયામ.

યોગીપ્રણીત પ્રાણાયામમાં ઉપર કહેલી ત્રણે પદ્ધતિની ખુબીઓ આવી જાય છે. ખામી માત્ર આવી શકતી નથી. તેનાથી કરીને શ્વસનક્રિયા ઠરવાના એકેએક અવયવ, એકેએક રંગ, એકેએક રનાયુ ગતિમાં આવી જાય છે, અને ઓછામાં ઓછી શક્તિના વ્યયથી આખું શ્વસનચક્ર ગતિમાં આવી જઈ વધારેમાં વધારે લાભ લઈ શકાય છે. છાતીનો બધી બાજુએથી વિકાસ થાય છે અને તેનો એકેએક પેટાભાગ કામ કરવા મંડી જાય છે.

આ ક્રિયાનું વિશેષત્વ એ છે કે એથી શ્વસનક્રિયા ચલાવનારા બધા રનાયુઓને કાર્ય કરવું પડે છે; પહેલી ગણાવેલી ત્રણ પદ્ધતિમાં



તેમ બનતું નથી. માત્ર અમુક સ્નાયુઓ કામ કરે છે અને અમુક સ્નાયુ ઉપયોગમાં આવતાજ નથી. ખાસ કરીને પાંસળાંને આધાર આપનારા સ્નાયુ કામ કરતા હોવાથી પાંસળાંનો પણ વિકાસ થાય છે; મધ્યપ્રદેશ diaphragm બરાબર કામમાં આવે છે અને તેથી કરીને પોતાનું કાર્ય કરવા શક્તિવાન થાય છે.

ચારે ક્રિયાઓ કરતી વખતે શરીરમાં શા શા ફેરફાર થાય છે તેનું અવલોકન કરાવનારને ખાત્રી થશે કે યોગી પ્રણીત પ્રણાયામની ક્રિયા શ્રેષ્ઠ છે અને સૌથી વિશેષ હિતાવહ છે.

હવે પછીના પ્રકરણમાં એ ક્રિયા કરવાની રીત તથા શરીરબળ અને મનોબળમાં અત્યંત વૃદ્ધિ કરે એવી કસરતો પણ બતાવવામાં આવશે.

### પ્રકરણ ૧૦ સું.

#### યોગવિદ્યાની થોડીક રત્નકણિકા.



પ્રણાયામની ક્રિયા આગલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા મુજબ સિદ્ધ કર્યા પછી અમે અભ્યાસક્રમે એક પગલું આગળ જવાની બલામણુ કરીએ છીએ. યોગવિદ્યાના મહાન મંદિરમાં પ્રવેશ કરનારે હાથેશાં એ સૂત્રો રોજના અભ્યાસ માટે ઘડી રાખવાં જોઈએ;—આગળ વધો; અને ધીરજથી કામ લો. યોગવિદ્યા એ બાળકોની રમત નથી કે જોતજોતામાં અભ્યાસક આગળ વધ્યો જાય. હજારો વર્ષની તપશ્ચર્યા અને સાધનના ફળરૂપે જે અમૂલ્ય જ્ઞાનનો ખજાનો આર્ય ઋષિમુનિઓએ માનવ-પ્રજાને ભેટ કર્યો છે તે એવો ગંભીર છે કે જેમ દેવમંદિરમાં ઉતાવળે ધમધમ પગલે ચાલતાં અચકાવું જોઈએ તેમ યોગમંદિરના

ચોકમાં સંભાળથી, ધીરજથી અને ઉત્સાહથી ધીરે પણ દૈન્યપૂર્વકે આગળ પ્રગતિ કરવી જોઈએ. અસહ્ય, પ્રગતિ તો કરીજ નોઈએ. એકઠે એક ઘૂંટ્યા કરવામાં વર્ષોનાં વર્ષ કે જિંદગી અતમ કરવાની નથી.

હે અભ્યાસક ! તમે હવે પ્રાણાયામની ક્રિયા સિદ્ધ કરી ચૂક્યા છે. તેનો અલૌકિક લાભ તમને અમે બતાવી ગયા તે કહેવામાં અમે જરા પણ અનિશ્ચયોક્તિ કરી નથી, એ વાત તમે જાણી અનુભવથી સમજી ગયા હશે. હવે તમને અમે યોગવિદ્યાનું વધારે છૂપું દ્વાર ખતરવાનીએ છીએ. આવો અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરો.

પ્રાણાયામની ક્રિયા પૂર્ણ કરી પછી દેહમાં શુદ્ધ કરવાની એક કસરત યોગી લોકો પ્રાચીન કાળથી કરતા આવ્યા છે તે આજે અમે તમને બતાવીશું. તે ઉપરાંત એને મળતી બીજી ત્રણ કસરતો જે રોજના વ્યવહાર પરત્વે ઘણી ઉપયોગી છે તે પણ તમારા હાથમાં આપવાને વિચાર છે. જ્ઞાનતંત્ર શરીરના બળને મૂળ ખમ્મને છે. જે બળ તમે તમારા સ્નાયુદ્ધાન વાપરો છો તે બળ સ્નાયુનું નથી પણ જ્ઞાનતંત્ર એ તરફથી સ્નાયુઓને પ્રાપ્ત થયું છે. જે એ બળ સ્નાયુનું હોય તો જેને લકવો કે પક્ષવાત થયો છે એવાં મનુષ્ય પોતાના હાથપગનું હલનચલન કેમ કરી શકનાં નથી ? તેમના હાથપગના સ્નાયુઓ તેવાને તેવાજ છે. તેમના કદમાં, કઠિનતામાં કશો ફેરફાર થયો નથી. છતાં તેઓ બળહીન, નિશ્ચેષ્ટ શા કારણથી થયા છે તેનું જરા નીરીક્ષણ કરશો તો માલમ પડશે કે સ્નાયુઓ પોતાના બળથી નહિ પણ પારકાના બળથી બળવત હતા. સ્નાયુઓને બળ આપનાર જ્ઞાનતંત્ર છે. એ જ્ઞાનતંત્રને રોગીઓ એક પ્રકારની કસરતથી અખૂટ શક્તિથી ભરી દે છે. યોગી અને સામાન્ય અપાઝાના તાલીમખાજ માણસના શરીરબળ સંબંધી અભિપ્રાયમાં આસમાન નજમી નોતકાવત છે. તાલીમખાજ ઉરનાં કંઠે છે કે બળ ખોરાક

માંથી મળે છે. તે માટે તે પોતાના ચેલાઓને બદામ, અણાની કાચી દાળ વગેરે બળવર્ધક પદાર્થો ખાવાની ભલામણ કરે છે. બીજી તરફ યોગી કહે છે કે બળ અનાજમાંથી મળતું નથી. બળનો અખૂટ અગ્નનો એ કાંઈ ઓરજ વસ્તુ છે. એક મુષ્ટિ અનાજ પર નિર્વાહ કરતો જીવ્યોગી પ્રસંગોપાત એવું બળ અને એવી શ્વસદિબ્જ્યુતા પ્રકટાવે છે કે ભલભલા ગુરુના પડા તાલીમખાતે પણ છક થઈ જાય. એ બળ પ્રાપ્ત કરવાની ચાવી અમે આજે તમને બતાવીશું.

ત્રીજી એક કસરત વાણીના અવયવોને મજબૂત કરવા વિષેની છે. એ કસરતના અભ્યાસથી શબ્દ કઠોર, તરડાયલો, કર્કશ નહિ પણ મધુર, સ્નિગ્ધ, મેદુરગંભીર બની જાય છે.

આ ત્રણ બેમુદ્ધાં રત્ન જેવી કસરતો, હે અભ્યાસકો ! અમે તમારા હાથમાં મૂકીએ છીએ. તેને અમલમાં મૂકી તેનો લાભ લેવો યા ન લેવો એ તમારા જ હાથમાં છે. પ્રારબ્ધ તમારું બારણું ઠોકે છે પણ તમે જ્યાંસુધી દરવાજા ન ઉઘાડો ત્યાંસુધી તે અંદર પ્રવેશ કરી શકતું નથી. તમે આ અભ્યાસના અધિકારી છો માટેજ કુદરત તની અગમ્ય શક્તિઓએ તમારી ઉન્નતિ માટે આ નાનકડું પુસ્તક તમારા હાથમાં મૂક્યું છે. ગુજરાતમાં હજારો માણસો વાંચી જાય છે, છતાં તે સર્વના હાથમાં આ પુસ્તક જશે નહિ. અને અનાધિકારી માણસના હાથમાં આવતાં જરૂર તે મ્હોં વાંકું કરી, નીચલો હોઠ આગળ કહાડી કારે મૂકી દેશે વખત આવ્યા વગર સામે પડેલો હીરો પણ કમનશીબ માણસને દેખાતો નથી.

**ફેફસાંને શુદ્ધ અને બળવાન કરવાની કસરત.**

ફેફસાંને શુદ્ધ કરવાની જ્યારે જરૂર માલમ પડે ત્યારે યોગીઓ નીચે જણાવેલી કસરત કરે છે. ઉપરાંત પ્રાણયામની બીજી કસરતોમા અંતમાં હંમેશાં તેઓ આ કસરત કરે છે. અમે પણ અભ્યાસકને એવોજ ક્રમ બળવવાની ભલામણ કરીએ છીએ. આ

પુરતકમાં સ્પષ્ટ જણાવ્યું હોય તો ન જણાવ્યું હોય તોપણ દરેક કસરતને અંતે આ કસરત કર્યા વગર રહેવું નહિ. એ ક્રિયાવડે ફેફસાંના દરેક દરેક ભાગમાં વાયુનો સંચાર થાય છે, રગો પુષ્ટ અને હૃતેજિત થાય છે અને શ્વસનક્રિયા ચલાવનાર દરેક અવયવને નવું બળ અને તાજગી બક્ષે છે. શિક્ષકો, વકીલો, વક્તાઓ, ગૈ-યાઓ વગેરે વાણીનો વિશેષ ઉપયોગ કરનારા ધંધાદારીઓને આ ક્રિયા ઘણી ઉપકારક છે. આ ક્રિયાના ત્રણ ઉપાંગ છે. તે નીચે પ્રમાણે:—

(૧) એક દીર્ઘ શ્વાસ લેવો.

(૨) થોડીવાર સુધી કુંભક કરો.

(૩) પછી સીસોટી વગાડતા હોઠાંએ તેમ જરા મ્હોં લાંબુ કરી, પણ ગાલ પુલાવ્યા વગર એ હોઠની વચ્ચેના સાંકડા ખુદ્દા ભાગદ્વારા જોરથી થોડીક હવા બહાર કહાડતી. થોડી વાર અટકા જવું. વળી થોડી હવા ઉપર મુજબ જ બહાર કહાડતી. એમ ફેફસાંમાંથી તમામ હવા નીકળી જાય ત્યાં સુધી કર્યા કરવું. હોઠ મારફતે હવા બહાર કહાડતી વખતે તેને બળપૂર્વક કહાડવાનું બૂલવું નહિ.

જ્યારે લાંબા વખત સુધી બોલવાનું થયું હોય અથવા તો જ્યારે જ્યારે શ્રમ કરવાથી શિથિલતા જણાય ત્યારે આ કસરતનો ઉપયોગ કરવો, યોગવિદ્યા એક વ્યાવહારિક કલા છે. એનાં ફળ પુરાણીઓનાં કર્મકાંડની માફક કાંઈ પરલોકમાં ભોગવવાનાં નથી. પણ અહિં તરતજ ભોગવવાનાં છે. યોગી 'કહે છે કે તમને વિશ્વાસ ન આવતો હોય તો કરો અને જુઓ. આ કસરત ઘણીજ મહત્વની છે. દરેક દરેક કસરતની આખરે તે કરવાની છે માટે અભ્યાસકે તેને પૂરેપૂરી રીતે સિદ્ધ કરી લેવી.

**જ્ઞાન તંત્રીઓને બળવાન કરવાની કસરત.**

આ કસરત પ્રાચીન કાળથી યોગીઓ કરતા આવ્યા છે. જ્ઞાન તંત્રીઓને, શરીરમાં રહેલાં જૂઠાં જુઠાં ચક્રોને બળવાન કરવા માટે

આ ક્રિયા સર્વોત્તમ મનાય છે. તેનાથી આપું જ્ઞાનતંતુનું બંધારણ મજબુત થાય છે, શક્તિ અને ચેતનનો અખૂટ બંડાર શરીરમાં પ્રકટી નીકળે છે એ ક્રિયા થવી વખતે ચઢા ઉપર એક એવું પ્રોત્સાહક જ્વાણુ થાય છે કે તેઓમાંથી શક્તિ ઉત્પન્ન થઇ આખા શરીરને વિદ્યુતાત્મક બળથી પરિપૂર્ણ કરી દે છે.

(૧) ટટાર કમા રહેા.

(૨) એક દીર્ઘશ્વાસ લેા અને તેનો કુંબક કરો.

(૩) હાથને કાંધક શિથિલ કરીને તમારી આગળ જોડાજોડ રાખી લાંબા કરો. હાથને શિથિલ કરવાનું ભૂલતા નહિ. માત્ર હાથ નીચા ન પડી જાય એટલા પૂરતુંજ તેઓમાં બળ રહેવા દેજો.

(૪) પછી હાથને એકદમ જોરથી અકકડ બનાવી દબ ધીરેથી તેમને ખભા તરફ લઇ જાઓ અને સીધી લીટીમાં લાવો. આ વખતે તમે હાથમાં એટલું બળ રાખજો અને રત્નયુત્તરે એટલું જોર વાપરજો કે જ્યારે હાથ ખભા સુધી પહોંચે ત્યારે હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરથી તંગ બીડાઇ જાય અને હાથમાં થરથર કંપ થતો હોય એમ પ્રત્યક્ષ દેખાઇ આવે.

(૫) પછી હાથને પૂર્વની માફક એકદમ તંગના તંગ રહેવા દબ ધીરેથી મૂઠી છોડતા જાઓ અને વાળના જાઓ.

(૬) પછી\* મ્હોં વડે જોરથી શ્વાસ બહાર કઢાડી નાંખો.

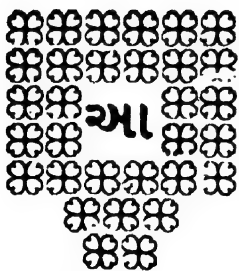
\* મ્હો વાટે શ્વાસ બહાર કઢાડવાથી નુકસાન સાધારણ રીતે છે, એ અમે જાણીએ છીએ. પણ આ ક્રિયાને અમે નુકસાન ઇજ નહિ એમ પશ્ચિમના વિદ્વાનો જાણાવે છે. છતાં તેમાં કામને હરકત હોય તો ભલે તેમણે નાક વાટે શ્વાસ બહાર કઢાડવો પણ આ કસરતનો સંપૂર્ણ લાભ મળશે નહિ એમ ખાત્રીપૂર્વક તેઓ જાણાવે છે.

(૭) ફેફસાંને શુદ્ધ કરવાની આગળ બનાવેલી મળ શોધક ક્રિયા કરી આ કસરતની સમાપ્તિ કરો.

આવી બળવર્ધક ક્રિયાઓ જે દેશમાં વસના ઋષિઓએ શોધી કહાડી હતી તેજ દેશના લોકો જગતમાં સૌથી નિર્માલ્ય અને પાપર ગણાય, તેજ દેશમાં સરાસરી આયુષ્ય સૌથી ઓછાં ઉતરે અને મરણના પ્રમાણમાં પહેલો નંબર આવે એ ઓછા ખેદની વાત છે ? એવો દિવસ ક્યારે આવશે કે હિંદુસ્તાનમાં વસતાં એકે એક સ્ત્રી પુરુષ પોતાના શરીરબળ અને મનોબળના પ્રનાપથી જગતને ચક્રિત કરી નાંખે અને જ્યાં લાં હીણાતા, ધૂતકારાતા, અને નિર્વીર્ય ગણવાનું કાળું કલંક ભૂસી નાંખે ! એવો વખત આવશે ત્યારે પતંજલિ જેવા યોગીરાજ અને બીજા જેવા બ્રહ્મચારિના આત્મા સ્વર્ગમાં રહ્યા રહ્યા પ્રસન્ન થશે અને તમારા ઉપર પુણ્યવૃષ્ટિ કરશે.

## પ્રકરણ ૧૧ મું.

### યોગની કેટલીક પ્રક્રિયાઓ.



આ

સન મુદ્રા વગેરે કેટલીક યોગની પ્રક્રિયા છે. અત્ર તેમાંથી કેટલીકનું વર્ણન કરીશું. યોગની જે કેટલીક બહારની પ્રક્રિયા છે તેનો ઉદ્દેશ શરીરની શુદ્ધિ સાધી તેને સુદૃઢ કરવું એજ છે. જેમ

વ્યાધી અને પ્રકૃતિ પરત્વે ભિન્ન ભિન્ન ઔષધ આપવામાં આવે છે તેમ અધિકાર અનુસાર આ મુદ્રાઓ પણ ભિન્ન ભિન્ન દર્શાવાય છે.

અધિકારનો નિર્ણય કરવાનું કામ સદ્ગુરુનું છે. અને તેથીજ આ વિદ્યામાં સદ્ગુરુની સહાય્ય પ્રથમપદે લેવાવી જોઈએ એમ ચારંવાર પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે.

આ મુદ્રાઓ કાણુ કરી શકે છે. તથા યોગવિદ્યાને કાણુ સાધી શકે છે. એ બાબત ઉપર પ્રથમ આપણે વિવેચન કરીએ. જેના અંતઃકરણમાં સાચી ઇચ્છાનો ઉદય થયો છે તે સર્વ મનુષ્ય તે કરી તથા સાધી શકે છે. પરંતુ તે સાથે એટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે યોગવિદ્યાના અભ્યાસક યોગીએ સદા સર્વદા પ્રસન્ન રહેવાનું છે. શરીરને કષ્ટ થાય એવા પ્રયોગો કરવાના નથી તેમ એકાગ્રચેત્તિ પશુ ભોગવવાના નથી. તેણે મધ્યસ્થ રહેવાનું છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પણ શ્રીકૃષ્ણચરિત્રે આ સંબંધમાં કહ્યું છે કે—

નાત્યશ્રતસ્તુ યોગોઽસ્તિ ન ચૈકાંતમનશ્રતઃ ।

ન ચાતિ સ્વપ્નશીલસ્ય જાગ્રતો નૈવ ચાર્જુન ॥મઃ ગી. ૬-૧૬

અર્થ—અતિશય ખાનારથી યોગ સાધી શકાતો નથી તેમ ઉપવાસ કરવાથી પણ યોગ સાધી શકાતો નથી. અતિ નિદ્રા લેનારથી યોગ સધાતો નથી તેમ હંમેશા જાગ્રત રહેનારથી પણ યોગ સધાતો નથી.

આ વચન પ્રમાણે યોગી મનુષ્યે હમેશા દરેક પદાર્થમાંથી અતિરેકપણાનો ત્યાગ કરવો અને સર્વ બાબતમાં નિયમિત થવું એજ તેને માટે આવશ્યક છે.

યુત્કાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુત્કસ્વપ્નાય બોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ॥

અર્થ—જેના આહાર તથા વિહાર યુક્ત એટલે સમાનતાવાળા હોય અને જેનાં કર્માચરણ વ્યાપાર યોગ્ય હોય તે પુરુષનો યોગ તેના દુઃખનો નાશ કરે છે.

યોગી મનુષ્યે સર્વતું હિત વિચારવું. યોગની ક્રિયા એવી છે કે તે પ્રત્યક્ષ સિદ્ધિ આપનારી છે તેથી એવી કોઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતાં યોગવિદ્યા શીખી અન્યતું ભુંડું કરવા ઇચ્છનાર પ્રતિદિન અધોમતિના ખાડામાં ધસડાતો જાય છે.

યોગીઓના સ્વરૂપ અને લક્ષણ સંબંધી શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં અધિક થું થું કહ્યું છે તેનો વિચાર પણ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી કરીએ.

સુહૃન્મિત્રાર્યુદાસીન મધ્યસ્થઃપ્રવૃત્તિષુ ।

સાધુષ્વપિ ચ પાપેષુ સમબુદ્ધિર્વિશિષ્ટયતે ॥ ૬-૧

યોગી યુંજીત સતતમાત્માનં રહસિ સ્થિતઃ ।

પેકાકી યત ચિત્તાત્મા નિરાશીર પરિબ્રહ્ ॥ ૬-૧૦

પ્રશંતાત્મા વિગતમીબ્રહ્મચારિવ્રતે સ્થિતઃ ।

મનઃ સંયમ્ય મશ્ચિતો યુક્ત આસીતમત્પરઃ ॥ ૬-૧૪

પ્રત્યુપકારની આશા રાખ્યા વગર જે મનુષ્ય ઉપકાર કરે છે તે સુહૃદ્ કહેવાય છે એવા સુહૃદ્ બની યોગીએ મિત્ર, ઉદારીન, મધ્યસ્થ, દ્રેષ્ટને પાત્ર આપ સાધુ અને પાપી મનુષ્યો પ્રતિ સમ-ભાવના રાખવી. આ મારો અને આ પારકો એવી ભાવના કદીપણ યોગીપુરૂષે ઉત્પન્ન થવા દેવી ન જોઈએ.

એકાંતવાસનું સેવન કરી મન અને દેહને પોતાને સ્વાધિન રાખી અન્ય કોઈની પણ આશ્વા રાખ્યા વગર નિષ્પાપ થઈ સતત આત્મધ્યાન કરવામાંજ યોગીએ પોતાના સમયને વિનાડવો.

યોગની સિદ્ધિમાં એકાંતવાસની ખરી જરૂર છેજ. ધોંધાટવળા ઉપાધીજન્ય સ્થાનમાં બેસીને કદી પણ યોગ સાધના થઈ શકતી નથી. શરૂઆતના અભ્યાસીને તો તેની સતત જરૂર છે; નહીં તો ઉપવનમાં કે એવેજ કોઈ બીજે ઠેકાણે જ્યાં મનુષ્યોની અવર જવર ઓછી હોય અને સ્થાન નિરૂપાધિક હોય તેજ સ્થળ પસંદ કરવાની જરૂર છે.

અંતઃકરણની શાંતીને સ્થિર રાખી બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળી મનનો સંયમ કરી પરમાત્માનું ચિંતન કરી યોગી પુરૂષોએ ભગવત્ પરાયણ થવું એજ તેમનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.



વ્યવહારના સ્વરૂપ પ્રતિ જોતાં અંતઃકરણની શાંતિને રક્ષી રહેનાર મનુષ્ય કોઈ કોઈજ જોવામાં આવશે. શાંતિનો ઉપદેશ કરનાર મહાન સમર્થ વિદ્વાનોના જીવનપ્રતિ દૃષ્ટિ નાંખતા તે પણ ઘણે ભાગે અશાંતજ હોય છે અંતઃકરણની શાંતિ તે શું તેના સ્વરૂપને યથાર્થ રીતે કોઈ સમજતાજ નથી. સઘળેજ અશાંતિ છે. અને અશાંતિના વાતાવરણમાંજ રહેલા મનુષ્યને સત્યશાંતિની પ્રતિત્તિ ક્યાંથી હોય ? આ પ્રમાણે હોવાથી શાંતિના સ્વરૂપને જાણો, જાણો એટલુંજ નહિ પણ તેમાં તમય થાઓ, બહારની ધમાધમ આકાશ વિકળતા વગેરે સર્વને અને તમારા સ્વરૂપને કશોજ સંબંધ નથી. તમારું સ્વરૂપ તો કેવળ શાંતજ છે અને તે પ્રતિજ તમારું સર્વદા લક્ષ આપો.

યોગીએ પોતાના ધર્મને બરાબર પાળી યોગવિદ્યામાં આગળ વધવું. યોગવિદ્યામાં આગળ વધવા ઇચ્છનાર જે મનુષ્ય યોગીના ધર્મને યથાર્થ રીતે પાળતો નથી તે તેમાં આગળ વધી શકતો નથી. મૂળમાંજ સડો હોય ત્યાં ડાળાં પાંખડાં શું કરે ? ઈમારતનો પાયોજ બરાબર ન હોય ત્યાં તે ટુટી પડે એમાં શી નવાઈ ! આ પ્રમાણે હોવાથી પ્રથમ તો આચાર શુદ્ધિ ઉપરજ લક્ષ આપવા િ જરૂર છે. કાંદા લસણ જેવી તામસ ચીજોનું સેવન કરવું અને પછી યોગવિદ્યાના પ્રેક્ષિસર થવો યત્ન કરવો એ શી રીતે બને ? માટે પ્રથમ આચાર શુદ્ધિ ઉપર ધ્યાન આપો. સાત્વિક આહારના સેવનથી તમારાં શરીરના અણુ અણુઓને શુદ્ધ બનાવો અને પછી તેમાં આગળ વધવાની ઇચ્છા રાખો.

આ વિશ્વમાં એક એવો અખાધિન નિયમ છે કે અધિકાર પ્રમાણેજ સહ સહને મળે છે વિશ્વવ્યવસ્થાપક સત્તા એવી અપક્ષપાતી છે કે ત્યાં ઘાંટે ન્યાય તોળાય છે. કોઈનો લાગવગ કે સરસીપારસે તેને ત્યાં નથી. એક ગરીબ તેની ગરીબી હાલતમાં રહેવાને અધિકારી

હોય છે. અને એક શ્રીમંત તેની શ્રીમંતાઈમાં રહેવા અધિકારી હોય છે. બંનેની હાલતમાં ફેર તેના અધિકારને લીધે હોય છે.

અધિકાર એટલે શું ? અધિકાર એટલે યોગ્યતા. અને આ યોગ્યતા આપણને આપણા પૂર્વના અગર વર્તમાન જન્મના કર્મને અનુસરીને પ્રાપ્ત થએલી હોય છે. જેવાં આપણાં કર્મ તેવી આપણી યોગ્યતા રચાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી યોગવિદ્યાના અભ્યાસીએ પ્રથમ તો પોતાની યોગ્યતા સિદ્ધ કરવી જોઈએ.

આ યોગ્યતા સિદ્ધ કર્યા પછી તેણે યોગમાર્ગમાં આગળ વધવું. યોગમાર્ગમાં આગળ વધવાને માટે શરીર અને મન એ બંનેની શુદ્ધિની જરૂર પડે છે. એટલું મન શુદ્ધ હોય અને શરીર વ્યાધિમુક્ત હોય તોપણ તે કંઈ કામનું નથી અને શરીર સુદૃઢ હોય અને મન અયોગ્યપ્રદેશે ફરનારું હોય તો તે પણ કામનું નથી. મનની શુદ્ધિને અર્થે રાજયોગ પ્રાણુયામના પ્રયોગથી મનની ચંચલતા દહાડી ધારણા અને ધ્યાનના પ્રયોગદ્વારા તેને ઉર્ધ્વગામી કરવાનો માર્ગ બતાવે છે અને શરીરને શુદ્ધિને અર્થે વિવિધ આસનો મુદ્રાઓ વગેરેના સ્વરૂપો બતાવી તે વડે શરીરને અંગ કસરત આપી સુદૃઢ કરવાના માર્ગ બતાવે છે. રાજયોગ આ પ્રમાણે ઉભય લાભને આપે છે અને તેથીજ તેની જરૂરીયાત સ્વીકારાય છે.

મનને શુદ્ધ કરવાના પ્રયોગોનું વર્ણન અન્ય પ્રકરણોમાં થઈ ગયું છે. એટલે તેનું વિવેચન એ પિષ્ટપેપલુરૂપ અને અસ્થાને છે. શરીરનો સુદૃઢ કરવાના કેટલાક ખાણ ઉપાયો આસનો વગેરેનું વર્ણન પણ અગાઉ આવી ગયું હોવાથી આ સ્થળે આપણે કેટલીક મુદ્રાઓના સ્વરૂપ સંબંધી વિચાર કરીએ. આ સર્વ મુદ્રાઓ ધેરણસંહિતામાંથી લીધેલી છે. દરેક મુદ્રાઓ કેમ કરવી તે એ સંહિતામાં વિસ્તારથી લખેલું છે. અત્ર તેનો ગુજરાતી અર્થજ ઉપયોગ પુરતો આપીએ છીએ.

### જાલંધર બંધ.

જાલંધર બંધની મુદ્રાનો પ્રકાર એવો છે કે કંઠનો સંકોચ કરી દાઢીને છાતીના ભાગ ઉપર દાખવી. આ પ્રમાણે જાલંધર બંધ કરવાથી આરોગ્યની અભિવૃદ્ધિ થઇ મૃત્યુનો જય પણ થઇ શકે છે. વિવિધ સિદ્ધિઓ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. હ મહિના સુધી પ્રયોગ કરવાથી તેની સિદ્ધિ થઇ શકે છે. કંઠના વ્યાધિ માત્ર તેનાથી નાશ પામે છે.

શરીરમાં રહેલા વિશુદ્ધ ચક્રનો આધાર પણ આ જાલંધર બંધથી નિયમમાં આવે છે એટલે શરીરમાં આ જાલંધર બંધના સેવનથી અલૌકિક અસર થાય છે.

### યોગની ક્રિયાના કેટલાક પ્રત્યક્ષ લાભો.

૧ પાદાંગુલ એટલે પગના અંગુઠા ઉપર વૃત્તિને એકાગ્ર કરી ચૈતન્ય જ્યોતિની ભાવના કરવાથી દૃષ્ટિ સ્થિર થાય છે.

૨ પગની એડી પર એકાગ્રતા સાધી તેને ચેતન વત કરવાથી અગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે.

૩ પશ્ચિમતન આસન રચી પાયુનો સંકોચ કરી લેવાથી મળ મૂત્ર તથા કૃમિના ઉપદ્રવો નાશ પામે છે.

૪ નાભી પ્રદેશમાં ચૈતન્ય જ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી હૃદયકમલ વિકાસને પામે છે.

૫ બ્રૂમધ્યમાં દ્રષ્ટિને સ્થિર કરીને જોવાથી સૂર્યના કિરણો સમાન જ્યોતિ જણાય છે.

આ સિવાય યોગ બીજા પણ અનેક લાભોને આપે છે.

યોગની કુલ પચીસ મુદ્રાઓ છે. મહામુદ્રા, નભો મુદ્રા, ઉડિયાન-બંધ, જાલંધરબંધ, મહાબંધ, મહા વેધ, ખેચરી, વિપરીત કરી, યોની, વજ્રેણી, શક્તિધારિણી, તાડંગી, માંડવી, શાંભવી, પંચધારિણી, અશ્વિની, પાશિની, કાકી, માતંગી, ભુજંગિની.

આ સર્વ મુદ્રાઓ બરા અને મૃત્યુને ટાળનારી છે. કોઈ કોઈનો અમરતવને પણ આપનાર છે. અત્ર તેનું સ્પષ્ટ વિવેચન કરવાનો અમ લીધો નથી કેમકે આ મુદ્રાઓના સ્વરૂપ તથા તે કેવી રીતે થઈ શકે છે તેનું વર્ણન લેખિની દ્વારા થઈ શકે તેમ નથી. આને માટે તો પ્રત્યક્ષ સદ્ગુરુની સાહચર્યનીજ આવશ્યકતા છે. આ સિવાય ખીજાં કેટલાંક આસનો પણ છે તેનું વર્ણન અનુભવગમ્ય હોવાથી અત્ર લખ્યું નથી.

### શીત્કમ કપાલભાતિ.

શીસોટી વગાડતા હોઠએ તેનું મુખ કરાંને મુખવડે જલનું પાન કરવું અને તે પાન કરેલા જળને બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયાને શીત્કમ કપાલભાતિ કહે છે. આના સેવનથી કફદોષની નિવૃત્તિ, તેજ-સ્વિતા, અને યૌવનતા પ્રાપ્ત થાય છે.

### ત્રાટક.

ત્રાટકની ક્રિયા એટલે શું ? એવો કોઈ પ્રશ્ન કરે તો તેને સરળ રીતે એજ જણાવવાનું કે ત્રાટક એટલે કોઈપણ વસ્તુની સામે નિર્નિમેષ જોવું. એને લીધે નેત્રનું સામર્થ્ય વૃદ્ધિને પામે છે.

ત્રાટકની ક્રિયાનું મહત્વ હવે પશ્ચિમવાસીઓ પણ સમજવા લાગ્યા છે. તેમણે જે યોગવિદ્યા સંબંધમાં પાઠો કાઢ્યા છે તેમાં પણ આ ક્રિયાને ઘણું મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. ડોક્ટર મોરારસ વગેરે પણ આંખના કોઈ પ્રકારના શોર્ટ સાઈટ કે ઝાંખ વળવા જેવા વ્યાધિને માટે આ ત્રાટકની ક્રિયાનીજ ભલામણ કરે છે.

આરંભના પ્રવેશકોએ આ ક્રિયાની સિદ્ધિને અર્થે નીચે પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવો.

સામે એક મૂર્તિ, ચિત્ર, અથવા અન્ય દ્રવ્યેય રાખવું પછી તેને જોયા કરવું નેત્રના પલકારા ન મારવા અને જોયા કરવું. થોડીવારમાંજ આંખમાંથી દડદડ એની મેળે પાણી નીકળશે. આ પ્રમાણે થાય એટલે

આંખને મીંચી દેવી. બળપૂર્વક ખેંચીને ઉઘાડી ન રાખવી. નેત્ર મીંચીને પશુ આપણે જે બહાર ધ્યાન ધરતા હોઈએ તેનુંજ ધ્યાન ધરવું. પછી નેત્ર ઉઘાડી પુનઃ એકી નજરે સ્થિર કરવાં. આ ક્રિયાને ત્રાટકની ક્રિયા કહે છે.

### લૌલિક્રિયા.

આ ક્રિયાનું સ્વરૂપ મહાગ્નમલ તંત્રમાં શ્રી શંકરભગવાન પાર્વતીને કહે છે કે ભૂમી ઉપર જઈને વેગથી દબાવી જમણી તરફ ખભા નીચે નમાવી હલાવવું તેનું નામ લૌલિક્રિયા છે.

આ ક્રિયાનું બીજું સ્વરૂપ એવું છે કે, અતિ વેગથી પેટને બંને પાર્શ્વ તરફ હાથવતી હલાવવું.

આ પ્રમ.ણે કરવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. તેમજ જઠર, યકૃત, પ્લીહા અને નાના મોટાં આંતરડાઓ મજબુત થાય છે.

### ધોતિ.

પંદર હાથ લાંબુ ચાર આંગળ પહોળું એક ઝીણું કપડું લેવું. ઉના પાણી અથવા દૂધથી તેને પલાળવું અને પછી મુખવાટે તેને જેમ આપણે કોઈ પદાર્થને ગળતા હોઈએ તેમ ગળવું. શરૂઆતમાં અભ્યાસ ન હોવાથી આનાથી ઉલટી વીગેરે થશે. પશુ પછી મહાવરે પડી જતાં તે બંધ નહિ રહે. કપડું શરૂઆતમાં એક હાથ જેટલુંજ ગળવું. પછી અભ્યાસ વધતાં ધીમે ધીમે તેમાં આંગળ વધવું. ઉતાવળ બિલકુલ ન કરવી. કપડું ગળ્યા પછી પેટને આમ તેમ હલાવવારૂપ ક્રિયા કરવી અને પછી તેને બહાર કાઢી ઘોઈ નાંખવું.

આ ક્રિયા કરવાથી ઉધરસ પ્લીહા, જલોદર, કોઠ અને કફના તમામ વ્યાધિઓનો નાશ થઈ આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે.

યોગની આ સીવાય બસ્તિ, નેતી, વગેરે ઘણી ક્રિયાઓ છે તે સર્વનો ઉદ્દેશ પશુ શરીરની શુદ્ધિનેજ સૂચવે છે. આ ક્રિયાઓ ત્રણ તરફ લાભને આપનારી છે. પશુ તે સાથે એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની

જરૂર છે કે આ ગુરૂગમ્ય વિદ્યા હોવાથી તેનો અભ્યાસ ગુરૂની સમીપમાંજ કરવો. જો આ પ્રમાણે નથી કરવામાં આવતું તો ધણે પ્રસંગે લાભને બદલે નુકસાનજ વહોરી લેવાય છે

### પ્રકરણ ૧૨ મું.

#### યોગીના પ્રાણાયામ.



ણાયામની સિદ્ધિને માટે શ્ર્સનક્રિયા જરા પણ ભૂલચૂક વગર કરતાં આવડવાની પહેલી આવશ્યકતા છે. પ્રાણાયામનું એ પહેલું પગથીયું અથવા પાયો છે. એના ઉપરજ હવે પછી કહેવામાં આવતી બધી ક્રિયાએનો આધાર છે. એ ક્રિયા સારી રીતે કરતાં

ન આવડે તો યોગવિદ્યાના અભ્યાસમાં આગળ વધવાની આશા રાખવી એ ફેાગટ છે. માટે આ માર્ગ ઉપર પગ મૂકનારે આ પહેલો પાઠ ધણાજ ધ્યાનથી શીખી લેવાનો છે. આ ગ્રંથમાં હવે પછી ધણું અદ્ભુત ફળ આપનારી ક્રિયાઓ બતાવવામાં આવશે ખરી, પણ તેનાથી લલચાઇ જઇ એકદમ ઉપર જવાની સાધકને મના કરવામાં આવે છે કારણ કે પાયો મજબુત કર્યા વગર લાભને બદલે હાનિ થાય એ સ્વભાવિક છે અને એવા માણસોને હાનિ થતાં અથવા પ્રત્યક્ષ લાભ ન જણાતાં તેઓ આ અલૌકિક બળ આપનારી કળાના વિરોધી થાય છે. પરંતુ તેઓ એ પોતે કરેલી ભૂલ અથવા ઉતાવળનુંજ એ પરિણામ છે એ વાતનું તેઓને બિલકુલ સ્મરણ રહેતું નથી. માટે અમે ફરીથી ચેતવણી આપીએ છીએ કે સાધકે એકડે એકથીજ ધીરજ રાખીને અભ્યાસ શરૂ કરવો અને એક ક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે સિદ્ધ કર્યા વગર એકદમ આગળ જવાની લાલચને અટકાવવી.

પૂર્ણ પ્રાણાયામની ક્રિયા એવી કાંઈ અલૌકિક ક્રિયા નથી જેથી તે ક્રિયાની શરૂઆત કરતી વખતે સાધકને મનમાં શંકા અથવા ડર રહે. એમાં નવું અથવા વિશેષ કરવાનું છેજ નહિ. આગળ ઉપર કરવાની ક્રિયાઓ જેમનો હેતુ છાતી, ફેફસાં વગેરે શ્વસનક્રિયા કરનાર અવયવોનો વિકાસ કરવાનો છે તેમજ મનુષ્યમાં રહેલી ગ્રામ શક્તિઓ ઓ ખીલવવાનો છે તે ક્રિયાઓ જગજહર નથી. પણ શ્વસનક્રિયા મનુષ્ય માત્રને પરિચિત છે. છેક જંગલી મનુષ્યથી તે સુધારણાની ટોચપર ગયેલા વિદ્વાન સુધી, બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ સુધી તમામ મનુષ્યને જાણીતી છે, માત્ર હાલના જમાનાની કુદરતથી ઉલટું જીવન ગાળવાની પદ્ધતિ, આરોગ્ય પોશાક અથવા ખરી રીતે શ્વાસ લેવાની રીત સંબંધે સુધરેલી પ્રજાઓનું અજ્ઞાન એ ત્રણ કારણોને લીધે શ્વસનક્રિયાનો પહેલો પાઠ સ્પષ્ટ રીતે શીખવવાની અમને જરૂર પડે છે. પૂર્ણ શ્વસનક્રિયા કરવી એટલે ફેફસાંને જોર પડે, તેમના ઉપર શક્તિ ઉપરાંત દયાળુ થાય એટલે સુધી તેમાં હવા ભરવી એવો અર્થ નથી. માત્ર શરીરને વાંકુંચૂકું રાખ્યા વગર ફેફસાંમાં જેટલી શક્તિ હોય તે પ્રમાણે, ઉતાવળ કર્યા વગર ધીમેથી શ્વાસ લેવાનો છે. ન્હાનાં બાળકો અને જંગલમાં વસતાં મનુષ્યો કુદરતી રીતે જે પ્રમાણે શ્વાસ લે છે તે પ્રમાણે શ્વાસ લેવાનો છે. શ્વાસ ધ્યાનમાં એટલું રાખવાનું છે એ ક્રિયા દિવસમાં એકજવાર નહિ પણ જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે ખુલ્લી, સ્વચ્છ હવાવાળી જગ્યામાં અથવા બારી પાસે ઉભાં રહીને ફેફસાંને વાચુથી ભરી, થોડીવાર ફેફસાંમાં હવા રહેવા દઈ જેટલી ધીરેથી હવા અંદર ખેંચી હતી તેટલીજ ધીરેથી તેને પાછી બહાર કઢાડવાની છે. આટલું નકકી યાદ રાખવું કે હવાનો પ્રત્યેક દમ લેવો એટલે શરીરને નવા ચેતનથી, બળથી ભરી દેવું. એ ક્રિયા દિવસમાં જેમ વધારે વખત થાય તેમ વિશેષ લાભ થાય છે. ઔદિસમાં, અથવા ખીજા વ્યવસાયમાંથી જ્યારે એ ચાર

મિનિટનો અવકાશ મળે ત્યારે ખુશીપર બેઠાં બેઠાં અથવા ખારી પાસે ઉભાં ઉભાં એ ક્રિયા થઇ શકે છે. એને માટે ગિરનાર કે હિમાલયનાં જંગલમાં જવું પડતું નથી. ભરી મિજલસમાં, ગમે તેટલી પ્રવૃત્તિની વચ્ચે યોગી પોતાના મનની સ્થિરતા સાચવી શકે છે એજ યોગશાસ્ત્રની ખુબી છે. યોગી થવું એટલે સંસાર ત્યાગી વેરાગી થવું એમ નથી. પ્રાણાયામ સંબંધે દરેક ક્રિયા સંસારની કોઇ પણ પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાં પડેલા માણસ માટે છે અને આ પુસ્તક તેવા-એનેજ માટે છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં પહેલા પાઠ તરીકે અમે નીચેની એક સાદી કસરત બતાવીએ છીએ. પ્રાણાયામનો આરંભ કરનારે તેને પૂરેપૂરી રીતે સિદ્ધ કરી લેવી અને પછીજ આગળ વધવું. ઓછામાં ઓછા બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી આજ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવો.

સ્વચ્છ હવાવાળી જગ્યામાં અથવા ખારી પાસે ટટાર ઉભા રહેવું, અથવા ખુરશીપર ટટાર બેસવું. બેસતી વખતે હાથ જઘોપર રાખવા અને ઉભા રહો તો હાથને ખાતુપર લટકતા રહેવા દેવા.

પછી નસકોરા વાટે ધીરેથી, અચકાતાં અચકાતાં નહિ પણ એક લાગટ શ્વાસ લેવો. આ ક્રિયા થતી વખતે શરીરમાં શા શા ફેરફાર થાય છે એ જાણવાની જરૂર છે. અને તો એક મોટા આયના સામે બેસવું અથવા તેવી અનુકૂળતા ન હોય તો હાથવડે પણ શરીરના જૂદા જૂદા ભાગમાં થતાં ફેરફારોનું અવલોકન થઇ શકશે.

પ્રથમ ફેફસાંનાં નીચલા ભાગમાં હવા દાખલ થશે. એથી કરીને મધ્ય પ્રદેશ અથવા diaphragm ઉપર કાંધક દબાણ થશે અને તેથી પેટનો ભાગ જરા ઉપસવા માંડશે. ત્યાર પછી ફેફસાંનો વચ્ચેનો ભાગ ભરાશે તેનાથી નીચેના પાંસળાં, છાતીનો આગલો ભાગ ઉપસવા લાગશે. છેવટે ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવથી ભરાઇ છાતીનો સંપૂર્ણ વિકાસ થશે. ઉપલાં છ સાત પાંસળાં ઉપસશે,



પેટનો ભાગ સંકોચાશે; આ હેલ્લી ક્રિયા ફેફસાને પૂરેપૂરી રીતે હવાથી ભરી દેવામાં સહાયભૂત થશે.

કદાચ આ ઉપરથી અભ્યાસક્રમે એવો ખોટો ખ્યાલ થશે કે શ્વાસ લેતી વખતે ત્રણ જૂદી જૂદી ક્રિયાઓ થાય છે પણ એ ભૂલ છે. આ બંધી એક લાગટ અખંડ ક્રિયા છે. છેક મધ્યપ્રદેશથી તે જાતીના ઉપલા ભાગ સુધીનું બધું શરીર સરખી રીતે હવાથી ભરાઈને ઉપસે છે. ત્રણ કકડે એ ક્રિયા થતીજ નથી. વચમાં બીલકુલ અટકાવવાનું છેજ નહિ. કદી પણ અટકવું નહિ. તેમ અચકાઈ અચકાઈને શ્વાસ લેવો નહિ. શરૂઆતમાં અભ્યાસક ઉપર કહી તેવી ભૂલ ફરે છે. ત્રણ કકડે શ્વાસ લે છે. અથવા એક કરતાં વધારે આંચકા મારીને શ્વાસ લે છે. એવી ભૂલથી શરીરને હાનિ ન થાય તે માટે આ સૂચના આપેલી છે.

પ્રાણાયામની ક્રિયાનાં ત્રણ અંગ સર્વને જાણીતાં છે. પૂરક કુંભક અને રેચક.

\* પૂરકની ક્રિયા ઉપર બતાવ્યા મુજબ સારી રીતે સિદ્ધ થયા પછી કુંભક કરવો. સાધારણ રીતે એવો નિયમ છે કે જેટલી સેકન્ડ પૂરક કર્યો હોય તેથી બમણી સેકન્ડ કુંભક કરવો. પણ એટલા લાંબા વખત સુધી ફેફસામાં હવા રોકી રાખવાની અભ્યાસક્રમાં શક્તિ ન હોય તો જેટલો વખત પૂરક કર્યો હોય તેટલો વખત કુંભક કરવો એટલે શ્વાસને ફેફસામાં ઘૂંટી રાખવો અને સ્થિર બેસી રહેવું.

\* જમને બિલકુલ અભ્યાસ નથી તેમને માટે કુંભકની ક્રિયા અધ્ધરી પડે છે. તેમણે પ્રથમ ફેફસાંમાંની હવા કઢાડી નાંખવી. પછી થોડીવાર શ્વાસ લીધા વગર બેસી રહેવું. અને પણ કુંભક કહે છે. ત્યારપછી શ્વાસ લેવો અને તરતજ ધીમેથી કઢાડી નાંખવો. પછી થોડીવાર શ્વાસ લીધા વગર બેસી રહેવું આરંભમાં આ ક્રિયા કરવી એવો સ્વામી વિવેકાનંદનો અભિપ્રાય છે.

ત્યારપછી રેચકની ક્રિયા કરવી. પ્રથમ જેમ ધીરેથી, અચ-  
કાયા વગર શ્વાસ લીધો હતો તેવીજ રીતે શ્વાસને બહાર કહાડવો  
એને રેચક કહે છે. એ ક્રિયામાં પણ પૂરકના જેટલોજ કાળ લેવો  
જોઈએ. રેચક કરી રહ્યા પછી છાતી, ફેફસાં, પેટું વગેરે અવયવોને  
શિથિલ કરીને આરામ આપવો. પછી પુનઃ બીજો પ્રાણુયામ શરૂ  
કરવો. આ પ્રમાણે દિવસમાં વારંવાર જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે  
કરતાં રહેવું. પહેલાંજ અઠવાડીયાથી તમને પ્રત્યક્ષ લાભ જણાશે  
આરોગ્યમાં બેહદ સુધારો થશે. ચિત્તની સ્થિરતા થશે. મલિન વિચારોને  
ઉદ્ભવ થશેજ નહિ અને કદાચ લાંબા વખતની ટેવને લીધે  
ઉત્પન્ન થઈ આવે તો તરતજ તમને માલમ પડી જશે અને તેમનો  
પ્રતિકાર કરવો સહેલો થઈ પડશે.

શરૂઆતમાં પ્રાણુયામ જેવો જોઈએ તેવો સારી રીતે નહિ  
થાય તોપણ પ્રયત્ન મૂકી દેવો નહિ. યોગવિદ્યા અને તેના જ્ઞાનથી  
થતા લાભ એવા અલૌકિક છે કે તેને માટે જેટલો શ્રમ લેવો પડે તે  
ઓછો છે. જ્યારે લોકો પાશ્વિક વસ્તુઓ માટે રાત દિવસ વલખાં  
મારે છે ત્યારે આતો ઐહિક અને પારમાર્થિક બેઉ પ્રકારનાં કલ્યાણની  
આવી છે તેને માટે જરા ધીરજ, પરિશ્રમ લેવાં પડે તો  
તેથી ઉતાવળા અને કાયર થઈ ડરી જવું ન જોઈએ. ઓછામાં  
ઓછાં બે ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી પ્રયત્ન કરી આ પહેલી ક્રિયાને  
પૂર્ણ રીતે સિદ્ધ કર્યા પછીજ આગળ વધવાની ભલામણ કરવામાં  
આવે છે.

હું યોગવિદ્યાના મહામંદિરમાં પ્રવેશ કરનાર માનવ તનુધારી  
પરમાત્મ સ્વરૂપ ! ઉપર તમને જે ક્રિયા બતાવી તે માત્ર પ્રાણુયામનો  
પહેલોજ પાઠ છે. પણ જો તમે માત્ર આ પહેલોજ પાઠ પાઠો શીખો  
અને તેનો નિયમ અભ્યાસ જારી રાખો તો તેથી થતા શારીરિક લાભ  
( માનસિક, આધ્યાત્મિક લાભની સાત બ્રાહ્મણે મૂકા ) તમને હાલ

કહી બતાવીએ કે તમે પોતે પ્રત્યક્ષ અનુભવીને જાણી લેશો ? આજનો જમાનો વાંચનનો અને વ્યાખ્યાનોનો છે. લોકો પુસ્તકો વાંચે છે, વ્યાખ્યાનો સાંભળે છે પણ તેમને વ્યવહારમાં મૂકવા માટે સેંકડે એક માણસ પણ તૈયાર હોતો નથી. તેવાઓને કહેવું જોઈએ કે પ્રાણાયામનાં પુસ્તક એવાં નથી કે વાંચતામાંજ લાભ થાય. એવા લાભ તો ગીતા અને બીજાં પુસ્તકોનાં માહાત્મ્ય લખનારનેજ વિદિત છે તેઓ લોકોને જણાવે છે કે ગીતાના અમુક શ્લોક નિત્ય વાંચે તેમને આટલો લાભ થશે. અમે એમ નથી કહી શકતા કે પ્રાણાયામનાં અમુક પૃષ્ઠ વાંચે તેમને આ લાભ થશે. અમે એટલુંજ કહી શકીએ છીએ કે પ્રાણાયામનું પુસ્તક વાંચ્યા બાદ તેમાં બતાવેલી ક્રિયાઓ અનુભવમાં મૂકશે તેમને જરૂર અમે કહીએ છીએ તેટલા અને તે કરતાં વધારે લાભ થશે એમાં કાંઈ સંદેહ નથી.

પ્રાણાયામ કર્યાથી આટલું તો નક્કીજ છે કે ફેફસાં શુદ્ધ વાયુથી ભરાઈ જાય છે અને શ્વસનક્રિયામાં વપરાતાં દરેક દરેક સ્નાયુને દરેક દરેક શિરાને, લોહીની નાડીને વ્યાયામ પહોંચે છે. તેથી તેઓ સંપૂર્ણ નિરોગી હાલતમાં રહે છે. હવે દરેક માણસને વિદિત છે કે ક્ષય રોગ એ ફેફસાંમાં થતો સડો, નિઃસત્વ રૂધિરનું પરિણામ છે. જ્યારે ફેફસાં ખોટી રીતે શ્વાસ લેવાથી અથવા અધુરા શ્વાસ લેવાથી, જેવાં જોઈએ તેવાં વપરાતાં નથી. ત્યારે કુદરતનો એવો નિયમ છે કે જે અચય ન વપરાય તે ક્ષીણ થઈને સડવા-માંડે છે. રૂધિરમાં પૂરેપૂરો પ્રાણવાયુનો જથ્થો ભળવા ન પામે એટલે રૂધિર નિઃસત્વ થાય છે. આખું શરીર નિર્બળ, સત્વ હીન થાય છે. શરીર નિઃસત્વ થતાં જેમ રક્ષણના સાધન વગરના શહેરપર ચોર લૂંટારા ધસારા કરે તેમ શરીર ઉપર હરેક પ્રકારના જંતુઓ અકબળ કરે છે, અને એક અથવા બીજા રોગનો ભોગ થઈ મનુષ્ય મરણ પામે છે. સજેષ્ઠ એક સાધારણ વ્યક્તિ છે પણ તે અનેક દુઃસાધ્ય

વ્યાધિનો જનક છે. સળેખમ જણાતાં પ્રાણ્યાયામની કસરત કરવા માંડો, ફેફસાંને નવું ચેતન આપો અને તમે તરતજ જોશો કે સળેખમનું બળ વગર દવાએ નરમ પડી જશે. રૂધિરમાં હમેશાં એક તત્વ એવું છે કે તે બહારથી ઉપદ્રવ કરનાર જંતુઓનો નાશ કરે છે. પણ એ તત્વ રૂધિર તાજું અને સ્વચ્છ હોય તોજ કામ કરે છે. એટલા માટે રૂધિરને સ્વચ્છ તથા બળવાન રાખવાને પ્રાણ્યાયામનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ.

ક્ષયરોગવાળા તથા દમના રોગવાળા દરદીઓ સાંકડી છાતીવાળા હોય છે એજ બતાવી આપે છે કે તેમણે પોતાની છાતીના અવયવોને વ્યાયામ આપ્યો નથી. એવા માણસો પણ, દરદ લાગુ પડ્યા પછી પણ પ્રાણ્યાયામના અભ્યાસથી છાતીને પહોળી કરી, તાજી હવાના પ્રતાપવડે રૂધિરને શુદ્ધિ આપી વ્યાધિને નિર્મૂળ કરી નાંખે છે.

જ્યારે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તે પ્રથમ ફેફસામાં જાય છે. ત્યાં આગળ વાળ કરનાં પણ બારીક લાખો નળીઓ હોય છે તેમાં હવા પ્રવેશ કરે છે. એ પ્રત્યેક હવાની નળીની પાસે એક એક લોહીની તેવીજ બારીક નળી છે. એ બે નળીની વચ્ચે ઘણોજ ઝીણો પડદો હોય છે. એ પડદા મારફતે લોહીની અશુદ્ધિ હવામાં દાખલ થાય છે અને લોહી હવાનાં બળવર્ધક, આયુષ્ય વર્ધક તત્ત્વોનું શોષણ કરી રાતુ-ચોળ બની પુનઃ હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે, અને ત્યાંથી આખા શરીરમાં ફેલાય છે. આ ઉપરથી સમજશે કે રૂધિરની સ્વચ્છતા તથા નિરોગી-પણા માટે પૂરતી હવાની જરૂર છે તેમ ન કરીએ તો લોહીની અશુદ્ધિ શરીર બહાર જતી નથી. દિન પ્રતિદિન તેમાં વધારો થયાજ કરે છે, અને રૂધિર તથા શ્વેતન પ્રવાહ અગડ્યો એટલે કયો વ્યાધિ ન થાય ? આખા શરીરની પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયને પોષણ આપનાર રૂધિર છે અને તેથી તેને સ્વચ્છ રાખવાની આવશ્યકતા, જેમને શ્વેતવાની ઇચ્છા હોય તેમણે સ્વીકારવી જોઈએ.

ખોરાક ગમે તેટલો ઉત્તમ હોય પણ જ્યાંસુધી ખોરાક સાથે પચનેન્દ્રિયોમાં લોહીદ્વારા શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મિશ્રિત ન થાય ત્યાંસુધી તે શરીરને પોષણ આપી શકતો નથી. જ્યાંસુધી ખોરાક અને પ્રાણવાયુનું મિશ્રણ જેવું જોષ્ટએ તેવું ન થાય ત્યાં સુધી શરીરને દિવસે દિવસે પોષણ કમી મળતું જાય છે, ખોરાક પર અરુચિ ઉત્પન્ન થાય છે, શરીર બળ ઘટે છે ઉત્સાહ ભાગી જાય છે, મુખ અને નેત્ર નિસ્તેજ થઈ જાય છે, અને મનુષ્યશરીર ક્ષીણ થઈ અંતે મૃત્યુના મુખમાં હોમાય છે. આ બધું અધૂરી શ્વસનક્રિયાનું જ પરિણામ છે. લોકો મૂળ કારણ તપાસતા નથી અને ક્ષયરોગ થયો અથવા પાચનશક્તિ મંદ પડી મઘ એમ ધારી દવાઓ અને ચૂર્ણો ખાઈ ખાઈને પૈસે અને શરીર ખુવાર થાય છે.

જ્ઞાનતંતુઓ, મગજ, જ્ઞાનરજ્જુ વગેરે શરીરના અત્યંત નાજુક પણ અત્યંત ઉપયોગી અવયવોને પ્રાણવાયુની ઉણપને ક્ષીણે આઘાત પહોંચે છે. મનુષ્યના શરીરમાં જે બળ છે તે કાંઈ સ્નાયુમાં નથી. માત્ર સ્નાયુદ્વારા મનુષ્ય પોતાના બળનો ઉપયોગ કરે છે. બળનો ખરો બંડાર તો જ્ઞાનતંતુઓ અથવા તો જોને યોગ વિદ્યામાં મણિપૂરક ચક્ર (Solar Plexus) કહે છે તેમાં રહેલો છે. પ્રાણવાયુની ઉણપ અછત તેમને પણ પહોંચે છે અને તેઓ બળહીન થતાં આરોગ્ય અને બળનો મુખ્ય આધાર ભાગી પડે છે.

પ્રાણવાયુની ઉણપને પરિણામે જનનેન્દ્રિયો પણ શિથિલ થઈ જાય છે એ વાત કહેવાની જરૂર નથી. પણ એટલું કહેવાની જરૂર છે કે જનનેન્દ્રિયો શિથિલ થતાં તેનો પ્રત્યાઘાત આખા શરીરને પહોંચે છે. શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી કરેલા પ્રાણાયામ વડે આખા શરીરમાં એક પ્રધારનાં બળવર્ધક આંદોલન ઉત્પન્ન થાય છે જેથી કરીને શરીર સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે છે, જનનેન્દ્રિયોને પોષણ મળે છે. આ ઉપરથી એમ નથી સમજવાનું કે પ્રાણાયામ વિષયવાસના વધારે છે અને કામને ઉત્તેજિત

કરે છે. યોગવિદ્યાના મંદિરના આંગણામાં એક પાટીયું મારેલું છે તેમાં બ્રહ્મચર્ય અને સંયમ એવા શબ્દો મ્હોટે અક્ષરે લખેલા છે પણ સંયમનો અર્થ નપુંસકત્વ થતો નથી. યોગવિદ્યાના અભ્યાસકોની જનનેન્દ્રિયો શિથિલ નથી પણ તેમનું મનોબળ એવું ઉગ્ર છે કે જેમ શિવના નેત્ર વડે મદન ભસ્મીભૂત થઇ ગયો તેમ કામવાસના ભસ્મીભૂત થઇ જાય છે. યોગવિદ્યા એમ માને છે કે વીર્યનો ઉપયોગ મૂર્ખ વિષયી સ્વોપુરૂષો કરે છે તે નથી પણ તેની શરીરની અંદર જમાવટ કરી તે વડે સ્મરણશક્તિને સતેજ કરીને શરીરને વજ્ર જેવું સુદૃઢ કરવાનો છે. એજ બળના પ્રતાપથી ભીષ્મ વગરમજાએ બાણ શેયાપર સૂતા હતા. વીર્ય જ્યારે શરીરની રગે રગમાં વ્યાપી જાય છે ત્યારે મનુષ્ય નિરામય અને શતાયુ થાય છે. યોગીનું એ લક્ષ્ય મિન્દુ છે.

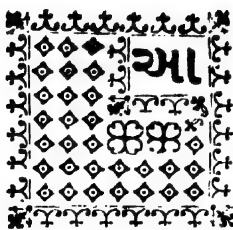
પ્રાણાયામના અભ્યાસથી વીર્ય શરીરના નીચેના અવયવો તરફ ન જતાં મણિપુર ચક્રમાં જમા થઇ ઉપર ચઢે છે અથવા ધ્રુવ છા હોય તો છેક ઉપર ચઢાવી મગજ સુધી ચઢાવી શકાય છે. આથી કરીને સ્મરણશક્તિ ઘણીજ સતેજ થાય છે, મનોબળની અદ્ભુત વૃદ્ધિ થાય છે. તેમજ મગજની શક્તિઓમાં અગ્નયમ્બી પમાડે એવો વધારો કરી શકાય છે. વીર્ય શરીરમાંનો સર્વોત્તમ પદાર્થ છે અને તેનો દુરૂપયોગ ન કરનાં આયુષ્ય અને બુદ્ધિની વૃદ્ધિને અર્થ કરવો એજ હિતકર છે. એટલે દરજ્જે જવાની અભ્યાસકને કદાચ ધ્રુવ છા ન હોય તોપણ પ્રાણાયામની સામાન્ય વિધિ વડે તે પોતાના શરીરને સુદૃઢ કર્યું તેણે એક પુરૂષાર્થ સિદ્ધ કર્યો એમજ કહી શકાય. માટે વીર્યનો ડગલે ડગલે દુરૂપયોગ કરવાની બીજી જે માનવસમાજમાં રહે થઇ ગઇ છે તેના ઉપર સમજી માણસોએ અંકુશ મૂકવાની જરૂર છે. યોગવિદ્યાનું લક્ષ્યમિન્દુ સુદૃઢ દેહ થાય અને શરીરની તમામ ઇન્દ્રિયો આત્માના અધિકાર નીચે રહી પોતપોતાના ધર્મ યોગ્ય રીતે બજાવે એ છે.

પ્રાણાયામ શરીરની આખતમાં બીજો એક અગત્યનો ભાગ બનવે છે. આપણે જે જે અંગ કસરતો કરીએ છીએ તેથી કરીને શરીરના બહારના સ્નાયુઓને તથા અવયવોને વ્યાયામ મળે છે. પણ શરીરની અંદરના અવયવો જે પચનક્રિયા ચલાવે છે, પિત્ત વગેરે અનેક ઉપયોગી રસોની ઉત્પત્તિ કરી ખોરાકનું રૂધિર બનાવવાના કામમાં આવે છે, જે અવયવો મળ. મુત્ર વગેરે નિરૂપયોગી પદાર્થોનો ઉત્સર્ગ કરવાનું કામ બજાવે છે તેમને વ્યાયામ મળતો નથી અને તેથી તેઓ નિષ્ક્રીય થઈ અને બળહીન થઈ જાય છે. હવે પ્રાણાયામની ક્રિયા વખતે શરીરના અંદરના ભાગમાં શા શા ફેરફાર થાય છે તે તપાસો. આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ કે જ્યારે ફેરફાર હવાથી પૂરેપૂરાં ભરાઈ જાય છે ત્યારે શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ, યકૃત વગેરેને એક પ્રકારની કસરત મળે છે. તેમની હિલચાલ થાય છે જાણે સંભાળથી તેમના ઉપર ચંપી કરવામાં આવતી હોય તેવી સારી અસર થાય છે. તેમની ગતિથી શરીરને પોષણ આપનારાં તથા મલનો ઉત્સર્ગ કરનારા અવયવો એક એકકસ પ્રકારના ધ્વનિથી ઠંપી ઉઠે છે, તેમનામાં રૂધિર દાખલ થાય છે અને પાછું દબાઈને બહાર નીકળી જાય છે. આ બધા અંદરના વ્યાયામથી અંદરના અવયવો પોતપોતાનો ધર્મ યોગ્ય રીતે બજાવે છે અને તેથી શરીરને સારી રીતે પોષણ મળે છે. નિરૂપયોગી પદાર્થો મલદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે અને પરિણામે સંપૂર્ણ આરોગ્ય જળવાય છે. એવી રીતે શરીરની અંદરની બાજુના અવયવોને વ્યાયામ ન મળવાથી તથા હક્તનચલન ન થવાથી તેઓ નિર્બળ અને ક્ષીણ થઈ જાય છે અને પોતાનો ધર્મ બજાવવા અસમર્થ થાય છે. તેમ થવાથી શરીરને, હવે પ્રકારનો ખોરાક મળતો છતાં, પૂરતું પોષણ મળતું નથી અને અંતે શરીર ખવાઈ જાય છે અને હજાર પ્રકારના વ્યાધિ શરીરમાં ધર ઠરે છે.

માત્ર એકલા શરીરના રક્ષણને માટે જ નહિ પણ ચિત્તની શુદ્ધિ, વૃત્તિની સ્થિરતા, મનુષ્યમાં રહેલી ગૂઢ આધ્યાત્મિક શક્તિઓની ખિલવણી એ સર્વને માટે પ્રાણાયામની ક્રિયા અત્યંત ઉપકારક છે. એ અત્યંત સરળ છે છતાં અલૌકિક લાભને આપનારી છે. તોપણ ખેદની વાત એ છે કે અસંખ્ય ભણેલાં ગણેલાં સ્ત્રીપુરુષો તેનાથી ચતા લાભ વિષે અજ્ઞાન છે અને કેટલાક જાણે છે તેઓ પણ આ ક્રિયાનો લાભ લેવા જોટલી કાળજી અને ચિવટ ધરાવના નથી. ઘણા મનુષ્યો એવી પણ શંકા ઉઠાવે છે કે આટલી સરળ અને સાદી ક્રિયાથી આવા અનહદ લાભ થાય ખરા ? એનો ઉત્તર અમે એટલોજ આપીએ છીએ કે કરો અને જુઓ. તંદુરસ્તી મનોબળ વગેરે સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓ તમને વરવા માટે હાથમાં વરમાળ લઇ ઉભી છે, જરા ડોક નમાવશો.

## પ્રકરણ ૧૩ મું.

### પ્રણવસ્વરૂપ.



પણાં દરેક મંત્રમાં પ્રથમ ઐ શબ્દ આવે છે. દાખલા તરીકે ઐ નમઃ શિવાય ઐ નમઃ મગધતે વાસુદેવાય આ પ્રમાણે દરેક મંત્રમાં પ્રથમ ઐ અગ્રસ્થાને આવે છે તેનું કારણ શું હશે એવો કેટલાક મનુષ્યોના અંતઃકરણમાં વિચાર ઉઠે છે તેથી અત્ર તે સંજ્ઞાથી વિવેચન ટુંકમાં આપવામાં આવે છે.

પ્રત્યેક નદીનું મુખ જોમ સમુદ્ર પ્રતિ હોય છે તેમ પ્રત્યેક પ્રાણી પદાર્થની કૃતપતિ ઐ માંથીજ થએલી છે. આ વિશ્વના ઉપાદાન કારણરૂપ ઐ શબ્દજ છે. તે પરમાત્માનુંજ સ્વરૂપ છે અને તેમ હોવાથીજ પ્રત્યેક મંત્રના આરંભમાં તેને યોજવામાં આવે છે.



આપણે પાણી ઉતું કરીએ છીએ તે વખત દેગડામાંથી નીકળતી વરાળ આપણને સામાન્ય સરખી ભાસે છે પણ તેજ વરાળને જ્યારે યંત્રદ્વારા એકઠી કરી તેનો વિધિપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે આશ્ચર્યકારક કામો કરે છે. આજ પ્રમાણે ઐ શબ્દ આપણને ઉપરથી નાનો અને સામાન્ય સરખો જણાય છે પણ તેનું સ્વરૂપ અદ્ભુતજ છે.

જેના સ્વરૂપને અગમ્ય અગોચર નેતિ નેતિ કહીને શાસ્ત્ર શ્રુતિ વિરામ પામ્યાં છે તેવા ઐ ના સ્વરૂપને આ સામાન્ય લેખીનીયા આલેખવાનું કામ કેટલું દુષ્કર છે તે સહજ પ્રતિત થઇ શકે છે. જે કાંઇ છે તે સર્વ ઐ માં છે. આપણે તેના પ્રત્યેક શબ્દનું પૃથક પૃથક નિરૂપણ કરીએ.

અ=રૈશ્વાનર, જાયત, બ્રહ્મા, ઋગવેદ, સૂર્યમંડળ, પૃથ્વી, સત્વ ગાર્ભ્યપત્ય, સત્.

ઉ=તૈજસ, સ્વપ્ન, વિષ્ણુ, યજુર્વેદ, ચંદ્રમંડળ, અંતરીક્ષ, રજ, દક્ષિણાગ્નિ, ચિત્.

મ=પ્રાણ, સુષુપ્તિ, રૂદ્રા, સામવેદ, અગ્નિ, સ્વર્ગ, તમ આહવનિય, આનંદ.

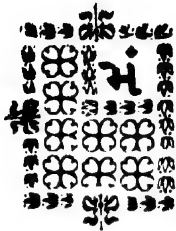
૫=મૃશ્વર, તૂર્યા મહેશ્વર. સચ્ચિદાનંદ.

આ પ્રમાણે પ્રણવ સર્વનું મૂળ હોવાથીજ તેનો પ્રત્યેક મંત્રના આરંભમાં ઉપયોગ થાય છે. મંત્રનું સામર્થ્ય એથી અત્યંત વૃદ્ધિગત થાય છે.

જમીનમાં જેમ બાજરી અથવા જીવારનો એક દાણો રાપવામાં આવતાં પરમાત્મસત્તા આપણને તેના અનેક દાણા આપે છે તેમ પ્રત્યેક મંત્રના આરંભમાં ઐ શબ્દને યોજવાથી તેનું ફળ અનેક ધણું મળે છે.

## પ્રકરણ ૧૪ મું.

મંત્ર ઓલે શું ?



ત્ર ઓલે શું ? વેદ અને શ્રુતિના અમુક નિયત કરેલા શબ્દોને મંત્ર કહેવાય છે. મનન કરનારનું ત્રાણ કરવું અર્થાત્ કલ્યાણ કરવું એ મંત્રનો સરળમાં સરળ અર્થ છે.

નાની સરખી વિજળીની પેટી શરીરને લાગતાં અણુએ અણુમાં ઝમઝમાટ ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેમ નાના સરખા મંત્રના શબ્દોમાં એવું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તેનો જપ કરવાથી ત્રિવિધ ઉન્નતિ થાય છે. પરંતુ તે સાથે ઓટલી સાવધાનતા રાખવાની જરૂર છે કે તે જપ બરાબર વિધિપૂર્વક થવો જોઈએ. વળી તે બરાબર શુદ્ધ શબ્દોમાં બોલાયેલો હોવો જોઈએ. અશુદ્ધ શબ્દોમાં અર્થાત્ જે મંત્ર હોય તે બોલવામાં કાંઈ ભૂલ થતી હોય તો તેનાથી ક્ષણ સિદ્ધિને બદલે ઉલટો ગેરલાભ થાય છે. આ સમગ્ર વિશ્વ વાતાવરણથી ભરેલું છે. તેમાં આપણે જે બોલીએ છીએ તેની અસર ચરકરાણે થઈ આપણા પ્રતિજ્ઞ આવે છે. આપણે જેવું જેવું બોલીએ તેવી તેવી અસર ગુપ્ત રીતે આપણા ઉપરજ થવાની. અધ્યાત્મશાસ્ત્રનો આ ગુપ્તમાં ગુપ્ત અને સત્ય નિયમ છે. દૂવાની અંદર મોં રાખીને બોલતાં પ્રતિધ્વનિ પાછો તેવોજ થાય છે તેજ પ્રમાણે આપણા શબ્દોની અસર પણ આપણા ઉપરજ થાય છે. ગુપ્ત રીતે નિરિક્ષણ કરીને જોતાં તેની ખાત્રી થયા સિવાય રહેશે નહિ. વ્યવહારમાં પણ સામાન્ય રીતે જો તમે કોઈને સરળ શબ્દોમાં પ્રેમથી બોલાવશો તો તે પણ તમને પ્રેમથીજ ઉત્તર આપશે અને જો તમે કોઈને ક્રોધથી બોલાવશો તો તે પણ ક્રોધથીજ બોલશે.

મંત્રનો જપ કરતી વખત આપણે તેમાં સંપૂર્ણ રસ હોવો જોઈએ. રસ અર્થાત્ પ્રેમ વગર જપેલા મંત્રથી ફળસિદ્ધિ થતી નથી. વળી મંત્રનું સ્વરૂપ આપણી વૃત્તિમાં બરાબર ખડું હોવું જોઈએ. એ સ્વરૂપ સમજ્યા વગર માત્ર મહોડેથી બડબડાટ કરી જપેલા મંત્રનું પણ કાંઈ ફળ નથી. હવે આપણે મંત્રના સંબંધમાં અધિક વિચાર કરીએ જે મંત્રમાં એક અક્ષર હોય છે તેને પીંડ કહેવામાં આવે છે, ત્રણ અક્ષરવાળા મંત્રનું કર્તરી એવું નામ આપ્યું છે. ચારથી નવ અક્ષર સુધીના મંત્રને બીજ મંત્ર કહેવામાં આવે છે અને તેનાથી દસથી વીસ સુધીના મંત્ર કહેવાય છે અધિક અક્ષર વાળા મંત્રને માલા એવું નામ અપાય છે. પીંડ, કર્તરી, બીજ મંત્ર અને માલા, આ સંબંધમાં પ્રણાયામ કરનારે ખાસ વિચાર કરવાનો છે અર્થાત્ શ્વાસનું રોકાણ કરતી વખત પ્રથમ પીંડ મંત્ર બોલતાં જોટકો સમય લાગે તેટલો વખત પૂરક કરવો. પછી એ કળા બરાબર સિદ્ધ થાય ત્યારે કર્તરી મંત્ર બોલતાં જે સમય જાય તેટલા સમય સુધી પૂરક કરવો. તેનાથી અધિક કુંભક કરવો અને છેવટે રેચક કરવો આ પ્રમાણે પ્રણાયામમાં પ્રાણનો નિરોધ કરવા માટે ઉત્તરોત્તર વધતા જવું. તેનાથી નાડીઓની શુદ્ધિ બરાબર રીતે થાય છે.

શ્રીં હ્રીં ઊં ધ્યાદિ મંત્રો છે. જેમ નદીઓનું જળ સમુદ્રમાં આવી એકત્ર થાય છે તેમ આ શબ્દોમાં સંધળા મંત્રનું રહસ્ય ગુપ્ત રીતે આવી જાય છે દરેક મંત્રોમાં આ બીજ રૂપ છે, જોટકો દરેક મંત્રની પૂર્વે આ ત્રણમાંથી ગમે તે એક અક્ષરનું રચાન હોય છેજ. આ મંત્રની અધિકૃત્રિ દેવી અનુક્રમે લક્ષ્મી, માયા, અને બ્રહ્મ શક્તિ છે.

આ ત્રણ બીજ મંત્રમાં આપણે ઊંનું કાંઈક અંશે વિવેચન કરીશું.

ઊં એ આદિ અનાદિ શબ્દ છે. સૃષ્ટિ જ્યારે અવ્યક્ત રૂપમાં હતી ત્યારે પણ ઊં નું અસ્તિત્વ હતું કેમકે તે પરમાત્માનું સ્વરૂપ


છે. હવે જ્યારે એ સ્વરૂપનું આપણે સ્મરણ કરીએ ત્યારે આપણને અગણીત લાભ થાય તેમાં શી નાહ યોગતત્ત્વોપનિષદ માં કહેવામાં આવ્યું છે કે:—

મનનાત્રાણનાશ્ચૈવં મદ્રૂપસ્યાવબોધનાત્ ।

મન્ત્રમિત્યુચ્યતે બ્રહ્મન્મદધિષ્ઠાનતોઽપિવા ॥

મૂલત્વાત્સર્વમંત્રાણાં મૂલાધાર સમુદ્ભવાત્ ।

મૂલસ્વરૂપલિંગત્વાન્મૂલ મન્ત્ર इति સ્મૃતઃ ॥

અર્થ:—પ્રણવનું મનન કરવાથી આપણું રક્ષણ થાય છે. તથા આપણા સ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે. વળી આ મંત્ર સર્વ મંત્રોના મૂલ-ભૂત છે સ્વરૂપ અધિષ્ઠાનમાં તેનો ઉદય થઈ મૂલાધારમાંથી તેનો ધ્વનિ સ્ફુરી પરમાત્મ સ્વરૂપને સૂચન કરે છે અને તેથી આ સર્વ મંત્રોમાં મૂલમંત્ર છે. આને માટે અધિક વિવેચન કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે “ મૂલાધારથી સ્વાધિષ્ઠાન પર્યંત મૂલમંત્રગત શબ્દ બ્રહ્મનો ઉન્મુખી ભાવ થયો તેને યોગશાસ્ત્રમાં મંત્રોદભવ થયો એમ કહે છે. આ મંત્રોદભવ અથવા અંકુરને કેટલાક શોકો દેહુસ્થ જ્યોતિર્લિંગ પણ કહે છે. તેનું પ્રતીક અથવા સંકેતરૂપ ચિન્હ ત્રિકોણુસ્થ ત્રિંદુ ગણવામાં આવે છે  આ ત્રિંદુ મૂલમંત્રનું પ્રતીક અથવા બોધકરૂપ છે. અને તેને ઉપાસના શાસ્ત્રમાં વંત્ર એવું નામ અપાય છે.

મૂલમંત્ર જપ કરતાં જ્યારે તે પસ્યંતિરૂપે પરિણામને પામે છે. ત્યારે તે મંત્ર માનુષ્યના વર્ણરૂપે પ્રતીત થાય છે. અર્થાત્ ત્રિંદુ સાથેના ત્રિકોણમાં મૂલાધારમાં તેના ચતુર્દલમાં વ, શ, ષ, અને સ, એ વર્ણધ્વનિ સ્ફુરે છે. અને તે ને અક્ષરો પ્રતીકરૂપે પસ્યંતી વાણીમાં જાય છે. વળી સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં વ, મ, મ, ય, ર, લ, એ છ વર્ણના ધ્વનિઓ અને તેના અક્ષરોરૂપ પ્રતીકો ઉદય થાય છે. આ બે ચક્રોના ચાર અને છ વર્ણો સાથે દસ અધિક વર્ણોને

વિસ્તાર મણિપૂર ચક્રના દશ દલમાં હ થી ક સુધીની માતૃકાઓમાં થાય છે. દશદલ, મૂલાધાર અને સ્વાધિષ્ઠાનના સંપૂર્ણ મળી બાર કલાવાળા અનાહતચક્રના બાર દળમાં ક થી ટ સુધીની બાર કલાવાળા વાયકરૂપે અર્થાત્ ધ્વનિ અને વર્ણરૂપે પ્રકટ થાય છે. ત્યાંથી ઉપરના ભાગમાં કંઠસ્થ વિશુદ્ધ ચક્રના ષોડશદલમાં સોળ અકારાદિ સ્વરોની માતૃકાઓ વાચ્ય વાયક રૂપે અભિવ્યક્ત થાય છે અને એમાં મૂલાધાર સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર અને અનાહત એ ચાર ચક્રો માતૃકાસહિત, અને અનાહત ચક્રની ચઢતા કમની બાર માતૃકાઓ મળી સોળ શક્તિઓ અકારાદિ સોળ સ્વરના પુરૂષભાવ સાથે સંયુક્ત થાય છે અને ત્યારપછી કંઠદેશમાં માતૃકાઓ મધ્યમાનું રૂપ પકડે છે. અને મુખના ઓષ્ઠ, તાલુ આદિ વાણી સ્થાનેને લોભ આપી વૈષ્ણવી વાણીરૂપે અન્ય સમજે એવી રીતે ધ્વનિ પ્રગટ થાય છે. આ મૂલમંત્રનો વિકાસક્રમ અહિં સુધી આકાશગામી થતો નથી. પણ મુખમાં આવ્યા પછી મૂર્ધાના નભો માર્ગમાં પ્રવેશ થતાં આશ્ચર્યચક્રના બે દલમાં હ અને ક્ષ અથવા પ્રકારાન્તરે હંસઃ એ રૂપે અભિવ્યક્ત થાય છે. અને આ પ્રમાણે મૂલ પ્રણવમંત્ર પચાસ માતૃકાઓરૂપે મૂલાધારાદિ છ ચક્રમાં પૃષ્ઠ દંડના વંશમાં થઇ સહસ્ત્ર દલમાં ઉર્ધ્વગામી થાય છે. અને ત્યાં અજપા ગાયત્રીરૂપે પ્રણવધ્વનિ સોડહમ તે પરમાત્મા હું છું આ ભાવના રેડાટક દિવ્યનાદના અખંડ ગુંજનમાં સ્થ અને હ રૂપ વ્યંજનોને લોપ થતાં ઓંકારરૂપે અણુઅણુમાં પ્રસરી રહે છે. મંત્રનો આ દિવ્ય પરિણામ પ્રકટ થતાં વાચ્ય વાયકભાવ હુમ થાય છે. શિવશક્તિનો અખંડ યોગ સિદ્ધ થાય છે અને તે મંત્ર સિદ્ધ થયો ગણાય છે, ” તથા પ્રણવમંત્રનો મૂલાધારમાં બીજરૂપે અધિવાસ થવો. તેનો નાદરૂપે અનાહતમાં કમશઃ પરિણામ થવો. તેનો પચાસ માતૃકારૂપે છ ચક્રોમાં શાખા પ્રશા મારૂપે વિસ્તાર થવો અને અતે ત્રીમોમાર્ગમાં થઇ સહસ્રદલપદ્મમાં પુનઃ સહસ્રરૂપભાવે અજપા ગા-

યત્રીના દિવ્યનાદરૂપે અભિવ્યક્ત થઇ જીવનું વારતવ શિવરૂપ થવું આ મંત્ર જપનું સુદમ ફલરૂપ છે.

મંત્ર તથા પ્રણુવ સ્વરૂપનું કાંઇક અંશે વિવેચન આપણે આ પ્રમાણે કર્યું પણ હજી તેને યોગ્ય વધારે વિવેચનની અપેક્ષા છે. મંત્ર સ્વરૂપનું વર્ણન તો જો કે આટલા વિવેચનથી સંત્વિવેકી વાંચકોના લક્ષમાં આવ્યું હશે. પણ પ્રણુવ સ્વરૂપના વર્ણન માટે તો વિવેચનની જરૂર હજી પણ બાકી રહી છે, અને હવે તે કરવામાં આવે છે.

પ્રણુવ ઐ શબ્દ ત્રણ અક્ષરોનો અનેકો અ ઓ મ આ ત્રણ મળીને ઐ થાય છે. તેમાં પ્રથમ અ જગતનો સાક્ષી (અભિમાની) વિશ્વરૂપ છે. ઓ સ્વમ સાક્ષી તૈજસનો વાચ્ય છે. અને મ સુષુપ્તનો સાક્ષી પ્રાણરૂપ વાચ્ય છે. પ્રણુવના જેમ અક્ષર ત્રણ છે તેમ તેના અર્થ પણ છે. તેને કેટલાક અક્ષરરૂપ કહે છે તો કેટલાક પાદરૂપ પણ કહે છે. આ ત્રણે અક્ષરો દેવ રૂપજ છે. તેમાં પ્રથમ અક્ષર જગતના અભિમાની વિશ્વરૂપ તથા બ્રહ્મરૂપ કહેવાય છે. ઓ સ્વમના અભિમાની તૈજસરૂપ તથા વિષ્ણુરૂપ કહેવાય છે. અને છેવટે મ સુષુપ્તના અભિમાની પ્રાણરૂપે તથા શંકરરૂપ કહેવાય છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, અને સદાશિવ એ ત્રણ દેવોના સ્વરૂપ રૂપ જો કંઈ હોય તો તે ઐ કારણ છે. યોગશાસ્ત્રમાં આને લીધેજ તસ્ય વાચક પ્રણવ પરમાત્મ સ્વરૂપનો વાચક પ્રણુવ છે માટે તજ્જપસ્તદર્થ ભાવનમ્ પ્રાણાયામમાં ધ્યાન સમાધિ કરતી વખત પ્રણુવનું ધ્યાન ધરવું એમ કહેવામાં આવ્યું છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદના ઐકાર પૂર્વેહિ યોગોપશાશનં યાનિ નિત્યાનિકર્માણિ ઇત્યાદિ વચનો પણ આના સમર્થનરૂપ છે.

સૂર્ય એક હોવા છતાં તે જુદા જુદા ઘટમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. અને જોનાર દરેક ઘટમાં તેના પ્રતિબિંબને જોઇ શકે છે, તેમ ઐ શબ્દ એક છે છતાં તેનું સિદ્ધાંતકારોએ જુદા જુદા સ્વરૂપમાં વર્ણન કર્યું છે. સાત વર્ણન સાત સિદ્ધાંતકારોએ એનાં આપ્યાં છે તે તેમાં

મુખ્ય છે. અને એ વર્ણન પ્રમાણે કરવા જતાં ઐતી ઉપાસનાના ૬૩ પ્રકાર છે.

૧ હિરણ્યગર્ભ, ૨ કપીન્ન, ૩ અપાંતરતમમુનિ ૪ સનતકુમાર, ૫ બ્રહ્મનિષ્ઠ, ૬ પાશુપત શૈવ. ૭ પંચરાત્ર આ સિદ્ધાંતવાળીઓ તરફથી તેના મુખ્ય મુખ્ય સિદ્ધાંતો સ્થપાયા છે. હજારો ખાતર આપણે તેમાંથી એ ત્રણનું અલ્પ વિવેચન કરીએ.

હિરણ્યગર્ભ સિદ્ધાંત પ્રમાણે ઐકારને ત્રણ માત્રા, ત્રણ બ્રહ્મ, અને ત્રણ અક્ષરરૂપ જાણીને તેની ઉપાસના કરવી. તેમાં અગ્નિ, સૂર્ય, અને વાયુ એ ત્રણવની ત્રણ માત્રાઓના સ્વરૂપ છે. ઋગ, યજુ અને સામ એત્રણ ત્રણવના ત્રણબ્રહ્મનું સ્વરૂપ છે અને અ ઓમ એ ત્રણ અક્ષરો એ ત્રણવના ત્રણ અક્ષરરૂપ છે. આ આત્મતને પછીથી આપણા શરીર ઉપર લાવતાં તેઓ જણાવે છે કે તેમાં જે અગ્નિ. રૂપ માત્રા જણાવી છે. તે હવરૂપ છે અને તે વૈશ્વાનરરૂપે થઈ સર્વ પ્રાણીઓના દેહમાં અભિમાની વિશ્વરૂપે સ્થિત છે. વાયુમાત્રા એ હિરણ્યગર્ભ ઇશ્વરરૂપ સર્વ પ્રાણીઓના દેહમાં તૈજસરૂપે સ્થિત છે. આ પ્રમાણે ઐકાર સ્વરૂપનું વર્ણન આપી તેની ઉપાસના કરનાર મોક્ષને પામે છે એમ જણાવે છે.

ભગવન કપિન્નદેવ ઐકારને વ્યક્ત, અવ્યક્ત, અને જ્ઞેય રૂપ, સત્, રજસ, અને તમસ રૂપ અને મન બુદ્ધિ અને અહંકારરૂપે જાણાવી સર્વનું મૂળજ ત્રણવ છે એમ સિદ્ધાંત પ્રતિપાદન કરે છે.

જ્ઞાનના ત્રણ પ્રકાર છે. ૧ વ્યક્ત, ૨ અવ્યક્ત અને ૩ જ્ઞેય. પંચભૂત અને તેના કાર્યરૂપે સ્થુલ પ્રપંચ સમસ્ત વ્યક્ત જ્ઞાન કહેવાય છે. પ્રકૃતિ મહતત્ત્વ, અહંકાર તથા શબ્દ તન્માત્રાદિ રૂપ પંચ સૂક્ષ્મભૂત એ આઠ અવ્યક્ત પદાર્થનું જ્ઞાન તે અવ્યક્ત જ્ઞાન કહેવાય છે, તેમજ તે સર્વમાં પ્રકૃતિ ક્રેવળ કારણ છે અને બીજાં મહદાદિ સમ પ્રકૃતિની વિકૃતીરૂપ હોવાથી કાર્યરૂપ છે તે સર્વનું જ્ઞાન

તે પણ અચક્ર જ્ઞાન કહેવાય છે. અને કાર્ય કારણભાવથી રહિત કેવલ સાક્ષી નિર્વિકાર, કૂટસ્થ, ઉદારી તત્વનું જ્ઞાન તે જ્ઞેય જ્ઞાન કહેવાય છે. આ ત્રણે જ્ઞાનનું સ્વરૂપ પ્રણવમાં અંતર્ગત રહેલું છે તે જાણીને તેની ઉપાસના કરનાર કૃતકૃત્ય થઈ રહે છે. અપાંતરતમમુનિ પોતાના સિદ્ધાંતમાં ઐક્ય કરના ત્રણ મુખ ગાર્હપત્ય, દક્ષિણાગ્નિ અને આહવનિય રૂપ જણાવે છે. તેના અર્થાત્ પ્રણવના ત્રણ દેવતા ધ્રુવ વિષ્ણુ અને મહેશ્વર છે અને તેનું પ્રયોજન ધર્મ, અર્થ અને કામને સાધી આપવાનું છે.

અગ્નિના ત્રણ પ્રકાર જે ગાર્હપત્ય, દક્ષિણાગ્નિ અને આહવનિયરૂપ જે કહેવામાં આવ્યા છે તેનું સ્વરૂપ વૃત્તિમાં આવે તે અર્થે કાંઈક અંશે સમજાવવાની જરૂર છે.

ગૃહસ્થાશ્રમમાં રસોઈ આદિ કરી અન્ન પકવવા માટે જે અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે તેને ગાર્હપત્ય અગ્નિ કહેવામાં આવે છે. અગ્નિહોત્રાદિના કામ માટે જે અગ્નિ હોય છે તેને દક્ષિણાગ્નિ કહે છે. પુરુષ જ્યારે લગ્ન સંબંધથી જોડાય છે ત્યારે જે અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે તેનું વેદ વિધિથી સ્થાપન કરી જીર્ઘી સુધી તેનું રક્ષણ કરવાનું છે. આ અગ્નિનું જ નિત્ય અગ્નિહોત્રાદિમાં પૂજન કરવાનું હોય છે. તથા મરણ પછી શયના દહન માટે એ પવિત્ર થએલો અગ્નિજ વાપરવાનો હોય છે. અને આ અગ્નિજ દક્ષિણાગ્નિરૂપ છે. કાંઈ સામાન્યતઃ ચૂલામાંથી દેવતાના કોયલા લઈ તેમાં હોમ કરી તે અગ્નિને દક્ષિણાગ્નિરૂપે માની શકાય તેમ નથી. પણ પૂર્વે જણાવ્યું તેમ વિધિપુરઃસર લગ્ન વખતથીજ સ્થાપેલો અગ્નિ એ દક્ષિણાગ્નિ છે.

વિધિપુરઃસર સ્થાપેલા આ દક્ષિણાગ્નિમાં દેવતા તથા પિતૃઓને હૃદયી હોમ કરવામાં આવે છે તે અગ્નિ આહવનિય કહેવાય છે, આહવનિય અગ્નિમાં હોમ કરવાથી મેઘ ઉત્પન્ન થાય છે મેઘથી



અન્ન અને અન્નથી વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે એટલે તે ઉત્પત્તિજનક છે. પિતૃઓ અને દેવતાઓને યજ્ઞ હોમ તથા શ્રાદ્ધાદિથી સંતોષવામાં આવે છે તો કુલની વૃદ્ધિ થાય છે એમ પણ આપણા શાસ્ત્રોમાં આ હેતુને લક્ષનેજ પ્રતિપાદન થયું હશે.

આ ત્રણ પ્રકારના અગ્નિ સ્વરૂપ પ્રાણુઓમાં યુક્ત રહેલાં છે તેથી તેની ઉપાસના કરનાર પોતાના ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષ પર્યંતના ચાર પુરુષાર્થ સિદ્ધ કરે છે. પ્રતિત થતું આ આખું વિશ્વ એ વસ્તુતઃ પ્રાણુવરૂપજ છે. કોઈ એને પરમાત્મરૂપ જણાવે છે, પણ એ એમાં કશો ભેદજ નથી. ઐ શબ્દજ પરમાત્મ વાચક છે.

ઐ શબ્દનો શો અર્થ રહેલો છે તથા તેનું સ્વરૂપ શું છે તે તો આપણે જાણ્યું. હવે કર્તવ્ય શું બાકી રહે છે ? એકજ અને તે એજ કે આપણે તેનામાં તન્મય થઈ જવું. આપણે પોતેજ એ રૂપ છીએ એ પ્રમળ શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવું. અને શું તમે એમ ધારો છો કે આ માનવું સહજપણુ બોદું છે ? ના કદી નહિ. વેદાંતશાસ્ત્રના તેમજ તમામ ઉપનિષદોના પુસ્તકોમાં પોકારી પોકારીને લખ્યું છે કે તત્ત્વમસિ તમેજ તે રૂપ છો.

આપણે જ્યારે પ્રાણુવ શબ્દનું એકાગ્રતાપૂર્વક ધ્યાન કરીએ છીએ. અને તેમાં આપણી એકાગ્રતા જેમ જેમ દૃઢ થતી જાય છે, તેમ તેમ તેના પ્રમાણમાં આપણને બહારના આવરણો જેને સરળ શબ્દોમાં માયા કહેવામાં આવે છે તે દુઃખ આપી શકતા નથી. મિચતે હૃદય ગ્રંથિઃ એ વચન પ્રમાણે હૃદયની સર્વ ગ્રંથીઓ ભેદાય છે. આવી સ્થિતિમાં જે પ્રમાણે માટે જે યુદ્ધિ સંપત્તિને માટે તમે આમતેમ વલખાં મારત હતા તે પતંગીઆની માફક તમારા પ્રતિ આકર્ષાતી ચાલી આવે છે, મનુષ્ય દેહમાં તમે ખરેખરાં સિદ્ધજ બની રહો છો.

પ્રણવ શબ્દનું મહાત્મ્ય કેટલું બધું છે. હિંદુસ્તાનમાં હિંદુઓ ઘણા ઘણા ધર્મ પાળે છે પણ તે સર્વ ધર્મોમાં ઐં ને હંચી પદ્મી અપાય છે. મૂર્તિને નહિ માનનાર આર્યસમાજ પણ તેનું પોતાના ગ્રંથમાં આરંભમાં પ્રતિપાદન કરે છે. વાણીની ઉત્પત્તિરૂપ એ શબ્દ છે તેમજ વાણીની સમાપ્તિ થાય છે ત્યારે પણ એ શબ્દ બોલાય છે. આપણાં ઉપનિષદો તથા પુરાણોના પુસ્તકોના આરંભમાં હરિ ઐં એ શબ્દ અને અંતમાં ક્વિતિ ઐં એ શબ્દ જોવામાં આવે છે. હિંદુ લોકો મુસલમાન લોકો ક્રિશ્ચિયનો પણ પોતાના ગ્રંથમાં અંત વખતે ઐમેન શબ્દ મૂકે છે ઐમેનમાંથી અપભ્રંશ થઇને આમીન શબ્દની ઉત્પત્તિ થઇ છે. અને આ પ્રમાણે ઐં શબ્દની સર્વ વ્યાપકતા સર્વ સ્થળમાં છે.

આ સર્વવ્યાપી ઐં શબ્દનું ધ્યાન કરતા કરતા ન્યારે આપણે તેમાં જિન થઇએ છીએ ત્યારે આપણને અનુભવ થાય છે કે તે સ્વરૂપ આપણે પોતેજ છીએ. તળાવની અંદર સૂર્યનું પ્રતિબિંબ પડે છે અને એક ઘટની અંદર પણ પડે છે. આ બે પ્રતિબિંબો જુદાં છે પણ તે એકજ સૂર્યનાં છે તે પ્રમાણે આપણે પણ પ્રણવના પ્રતિબિંબ રૂપજ છીએ. અને પ્રતિબિંબની ઉત્પત્તિ બિંબમાંથી થતી હોવાથી આપણે પણ વરુતઃ પ્રણવરૂપજ છીએ.

આપણું કર્તવ્ય એકજ છે અને તે એક જોમ બને તેમ આ સ્વરૂપમાં આપણી એકાગ્રતા સિદ્ધ કરી તેમાં તન્મય થઇ જવું. અનેક અનેક જન્મથી આપણે દુઃખ ભોગવતા આવ્યા છીએ. દુઃખથી કટાવ્યા હોય ત્યારે હવે તેનાથી મુક્ત થવાનો ઉપાય જાણ્યા છતાં તેમાં પડી રહેવું એ શું આપણા મનુષ્યપણાને હાજે છે. ઉત્તિષ્ઠિત જાગ્રત-પ્રાપ્ય વરાન્ નિબોધત આ પ્રમાણે ઉઠો જગત થાઓ અને તમારા કર્તવ્યને કરો એના સિવાય નાન્યઃ પન્થા વિચિતેઽયનાય એક પણ બીજો ઉદ્ધારનો અને દુઃખથી મુક્ત થવાનો માર્ગ નથી.

પૂર્વકાળમાં તેમજ અર્વાચીન કાળમાં જે જે મોટા પુરુષો થઈ ગયા છે તેમણે પણ પોતાની મોટાઈ શામાંથી મેળવી છે. પોતાના આત્મારૂપી ઔં નું ધ્યાન કરવાથીજ પોતાના અભિમાનને બૂઝી તેમાં સ્થિર થવાથીજ તેમને તે મળી છે. લોડેનિસન જ્યારે પોતાના લોડેપણને બૂઝી પોતાના અંહભાવને વિસારી કાન્ય લખતો ત્યારે તે ખરેખરા ભાવપૂર્વક લખાતાં હતાં અને સારપત્રીજ તે કવિ ટેનિસન એમ ગણાતો થયો. આ પ્રમાણે સર્વ પ્રકારની નૂતનતાનું મૂળ ઔં શબ્દમાં રહેલું છે. તેના સ્વરૂપ સંબંધમાં જ્યારે જ્યારે વિવેચન કરવામાં આવે છે ત્યારે ત્યારે કંઈ કંઈ રહસ્યાત્મક નવીનતાજ જણાય છે. સમુદ્રમાં એક મોઝું આવે છે તે પછી ખીનું ખીન પછી ત્રીનું એ પ્રમાણે મોઝાની પરંપરા ચાલ્યા કરે છે. અને જોનારને તે નવીન રુપેજ જણાય છે તેજ પ્રમાણે ઔં ના સંબંધમાં પણ છે.

શબ્દ એ બે પ્રકારના છે. આપણે સરળતા ખાતર એકને વર્ણાત્મક અને એકને ધ્યાનાત્મક શબ્દ કહીશું. વર્ણાત્મક શબ્દ એટલે જે બોલવાથી આપણે જે બોલતા હોઈએ તેનું બાન લેખાદિ દ્વારા અન્યને સમજાવવું. ધ્યાનાત્મક શબ્દનો એથી તદ્દન જુદો પ્રકાર છે. એકલું વર્ણન કરવાથી તે લક્ષમાં આવતો નથી તેને માટે અનુભવની જરૂર છે. દૃષ્ટાંત તરીકે હસવું, રડવું. આ શબ્દોનો ભાવ જે મનુષ્યને તેની ખખર ન હોય એવાને લખવાથી બરાબર સમજાવી શકાશે નહિ, પણ પ્રત્યક્ષ રીતે હસીને અથવા રડીનેજ સમજાવી શકાશે, સંગીત એ પણ ધ્યાનાત્મક શબ્દોનું હોય છે એમને એમ સંગીતના શબ્દો વાંચી જવાથી તેની અસર થતી નથી પણ જ્યારે તે સાંભળવામાં આવે છે ત્યારેજ થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રતિપાદન કરી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ઔં તે પણ એક ધ્યાનાત્મક શબ્દ છે. અને તેનો જ્યારે આપણે મોટેથી ઉચ્ચાર કરીએ છીએ ત્યારે ક્ષામ સમજાય છે ધ્યાનાત્મક શબ્દોની અસર કેટલી બધી છે એની તમને ખખર છે ? જંગલીમાં

જંગલી ગણાતા વાઘ વરુ, વગેરે પણ એનાથી વશ થઈ જાય છે. મોટા વિષધારી સર્પો પણ નાદમાં લીન થાય છે. મૃગો પણ તેનામાં લીન થઈ જાળમાં સપડાય છે. આ પ્રમાણે મનુષ્ય કરતાં ઉતરતી કોટીના પ્રાણી તથા પશુએને પણ આ ધ્યાનાત્મક શબ્દસ્વ સંગીત પરવશ બનાવી દે છે તો મનુષ્યના ઉપર તે અસર કરે તેમાં તો શી નવાઈ !

આજથી હવે એક જ કર્તવ્ય કરવા માંડો અને તે એ જ કે મોટેથી ઊં ઊં ઊં ની ગર્જના કરો અને આજનોજ સમય તેને માટે ઉપયોગમાં લો. આજે વખત નથી તે કાલે કરીશું એવો વિચાર સ્વપ્નમાં પણ આવે તો તેને કાઢી નાંખજો. તમારો એ વિચારજ તમારી ઉત્તતિના માર્ગમાં આડી ધાંચ ધાકી ઉભી કરે છે. તમને જ્યારે જ્યારે એવો વિચાર આવે ત્યારે તરતજ the time to be happy is I vow the Place to be happy is here સુખી થવાનો કાળ એ વર્તમાન કાળ છે અને સુખી થવાની જગ્યા તે પણ વર્તમાન જગ્યાજ છે. આ કહેવન યાદ કરી કર્તવ્યશીલ થાઓ. અમને અનુકૂલતા નથી. અમારી પાસે સાધનો નથી એ પ્રમાણે બોલી તમારી નિર્બંધતા પ્રસિદ્ધ ન કરો. તમને નિર્બંધ કરી શકે એવું તમારા પોતાના મન સિવાય કોઈજ નથી. તમારું મન તમારા કબજામાં હશે તો તમે નર્કને પણ સ્વર્ગ કરી શકશો. આ વાત અસત્ય નથી પણ સત્યજ છે. ફક્ત તમારા મનના કબજા ઉપર અને તમારી ઇચ્છા ઉપરજ તેનો આધાર છે.

પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં થોડા સમય ઉપરજ થઈ ગયેલા પ્રોફેસર ડાર્વિન અને હકશલી જ્યારે મૃત્યુ પામ્યા ત્યારે એક દિશ્વિયન ધર્મગુરુએ વિચાર કર્યો કે તે લોકો ક્રાઇસ્ટ તેમજ બ્રાહ્મણને માનતા નહોતા તેથી તેમની સ્થિતિ નર્કમાં થઈ હશે. જો કે તે લોકોએ પોતાની જીંદગીમાં ખ્રીસ્તું પાપ તો કર્યું નથી. પણ ક્રાઇસ્ટને ન માનવા-રૂપ મહા બયંકર પાપ તેમને હાથે થયું છે. આ પ્રકારનો વિચાર તે ધર્મગુરુના અંતઃકરણમાં વારંવાર ઘોળાયા કરતો હતો અને

અંતરમાં જે વિચાર પ્રવાનપણે હોય છે તે અનુસાર સ્વપ્ન પણ આવે છે. એ ન્યાય પ્રમાણે એ વખત આ ધર્મગુરુને સ્વપ્ન આવ્યું કે જણે ને પોતે મરણ પામ્યો છે. આ સ્વર્ગમાં ગયો છે. સ્વર્ગમાં એના જેવા ખીજ ઘણા મનુષ્યો હતા. સ્વર્ગના વિકાર ભુવન બગીચા વગેરે સર્વ તેણે જોયા પછી તેના અંતરમાં ઇચ્છા થઈ કે મારા મિત્રો ડાર્વિન અને હુકઝકી પણ આ સ્વર્ગમાં આવ્યા હશે કે કેમ તેણે ત્યાં બહુ શોધ કરી પણ પતો ન લાગ્યો, આથી છેવટે તેણે સ્વર્ગના વ્યવસ્થાપકને પૂછ્યું. વ્યવસ્થાપકે જણાવ્યું કે તે તો નર્કમાં ગયા છે. ધર્મગુરુને આથી દયા આવી અને કહ્યું કે મને નર્કમાં મોકલો તો એક વખત જ્યાં તે લોકોને હું ઉપદેશ આપું અને કાષ્ટનું શરણ લેવાનું કહું. તેઓ નર્કના દુઃખથી કંટાળ્યા હશે તેથી મારું કહેવું તરતજ માનશે ધર્મ ગુરુની આ પ્રમાણેની ઇચ્છા જોઈ વ્યવસ્થાપકે તેને નર્કમાં મોકલ્યો. નર્કમાં જ્યાં તે રહેને ટ્રેનમાં બેઠો (સ્મરણમાં રાખવું કે આ સ્વપ્ન જ હતું) અને ટ્રેન માર્ગ પ્રયાણ કરતી કરતી નર્કમાં આવી પહોંચી. નર્કનું સ્ટેશન આવતાં તે કન્યા અને અંદર જતને જોયું તો મોટાં મોટાં ફળદ્રુપ પ્રદેશવાળી ભૂમી, વૃક્ષો અને વેળાઓથી લથી પડેલી તેના જોવામાં આવી મોટા મોટા કિમતી યંત્રો તેના જોવામાં આવ્યાં. આ સર્વ જોઈ તેને આશ્ચર્ય થયું કેમકે તેણે તો આ ભૂમીમાં આવી ફળદ્રુપતાની આશા રાખી નહોતી. વિસ્મય પામતાં પામતાં તે આગળ ચાલવા લાગ્યો ત્યાં તેને પોતાના એ મિત્રો કે જેને માટે તેમને અત્યંત આવડું થયું હતું તેમનો બેટો થયો. પરસ્પરકુશળ સમાચાર પૂછાયા પછી તે ધર્મગુરુએ પૂછ્યું કે, આ તો નર્કભૂમી છે અને તેમાં આ પ્રમાણે ફળદ્રુપતા કેમ. મને તો આ ખરેખર સ્વર્ગ ભૂમીજ લાગે છે ડાર્વિન અને હુકઝકીએ જણાવ્યું કે અમે જ્યારે અત્યંત આવડા ત્યારે તો આ ભૂમી નર્કથીજ ભરેલી હતી. વળી આ જે યંત્રો જોવામાં આવે છે તે પણ લોહના મોટા મોટા

સ્તંભોજ હતા અને તે તપાવેલા હતા. અમે અત્ર આવી બુદ્ધિને ઉપયોગ કર્યો આ તપેલા સ્તંભમાંથી એકના ઉપર પાણીનું સિંચન કરી દેડો કર્યો પછી તેની મદદથી બીજા યંત્રો ટીપી ટીપીને બનાવ્યાં. આ યંત્ર તૈયાર થયા પછી તેના સાધનથી આ નર્કે ભૂમીને ખેડી ખેડીને તેમાં બીજા વગેરે નાંખ્યા. અને અત્યારે તમે જોઇ શકો છો તેમ આ ભૂમીની સ્થિતિ અમે કરી શક્યા છીએ, આ વાત સાંભળી ધર્મગુરુએ તેમની બુદ્ધિ માટે અભિનંદન આપી કબુલ કર્યું કે નર્કને સ્વર્ગની ભૂમી બનાવવાની યોગ્યતા પણ મનુષ્યના હાથમાંજ છે.

સદ્ધિવેદી વાચકોની આટલા વિચેચનથી ખાત્રી થઇ હશે કે અમારી પાસે સાધનો નથી વગેરે ફરીયાદ હવે કોઇની ચાલી શકે એમ નથી. ઠીકાઠમ થઇ પડ્યા ન રહો. સાધનો નથી સાધો. નથી એવી નકામી બૂમો પાડ્યા ન કરો. તમારા સમગ્ર સાધનરૂપ મન તમારી પાસેને પાસેજ છે.

## પ્રકરણ ૧૫ મું.


### ધ્યાન એટલે શું ?



જ્ઞાયામનો અભ્યાસ કરનારને ધ્યાનની ખાસ જરૂર છે. કોઇપણ વિષય અથવા પદાર્થમાં મનને જોડવું તેને ધ્યાન કહેવાય છે. ધ્યાન શબ્દનો સરળમાં સરળ અર્થજ આ છે.

મન એ ધણુંજ ચંચળ છે. શાસ્ત્રમાં મનના વેગને વિદ્યુતવેગી પણ કહ્યું છે. આ ચંચળ મનને સ્થિર કરવાના સર્વોત્તમ ઉપાય તરીકે આ ધ્યાનનો પ્રયોગ આપણા શાસ્ત્રમાં યોજેલો છે. મન જેમ

સ્થિર થાય છે તેમ આંતરશક્તિઓ ખીસે છે. અને તેથી ધ્યાનના સેવનથી આપણા મનને સ્થિર કરવાની અનિવાર્ય જરૂર છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ આને માટે પોતાનો અભિપ્રાય જણાવે છે કે પ્રથમ તો કાંઈ એક વિષયનેજ લક્ષ કરી ધ્યાનના અભ્યાસની શરૂઆત કરવી જોઈએ. મનમાં અનેક મંતવ્યો હોય છે તે સધળાને છોડી એકનેજ વળગી રહેવું, એ મંતવ્યની સિદ્ધિનો રાજમાર્ગ છે. આ પ્રમાણે કરવાને માટે ધ્યાન વખતે એક દ્રષ્ટિબિંદુ રાખવું. દ્રષ્ટિબિંદુ તરીકે શું રાખવું તેનો નિર્ણય પોતે પોતાની જાને કરી લેવો. સામાન્યતઃ આપણે જાને ઇષ્ટ દેવ માનતા હોઈએ તેની મૂર્તિ દ્રષ્ટિબિંદુ તરીકે રાખવી વધારે ઇષ્ટ છે. મૂર્તિને ન માનનાર અને નિરાકારની ઉપાસના કરનાર મનુષ્યે પણ પ્રથમ ઐ અથવા  ને સામે રાખી તેમાં મનને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રમાણે કર્યા સિવાય મન સરળતાથી એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. અને ધ્યાનની કળા સિદ્ધ થતી નથી.

પોતાનો અંગત અનુભવ જણાવતા સ્વામીજી કહે છે કે હું પોતે એક કાળા બિંદુ ઉપર મનને સ્થિર કરતો, પછી છેવટે મન સ્થિર થતાં એ બિંદુ પણ હું જોઈ શકતો નહિ. અથવા તો સામે શું છે જો પણ સમજી શકતું નહોતું. મનનો એવો નિરોધ થઈ જતો કે વૃત્તિનો એકે તરંગ તેમાં ઉદ્ભવતો નહિ. જાણે કે શાંત ગંભીર મહોદધિ. આ અવસ્થામાં અતિન્દ્રિય સત્તની કાંઈક છાયા જેવામાં આવતી. મનને શાંત રાખી અહંપણાનું ભાન બૂલી જવાથી પરમ સત્યનું દર્શન થાય છે એવી પ્રાશ્રાલ્ય વિદ્વાનો તરફથી થતી વાતનું આ ક્ષણે મને સત્ય સ્વરૂપ સમજી શકાતું હતું. તે લોકો આપણા આ ધ્યાનની વિધિને જાણીને કાંઈક નવા સ્વરૂપમાં તે ક્રિયા પોતાના અંશેમાં વર્ણવે છે અને તેની ડોલરોના ડોલરો કિંમત લે છે.

પૂર્વે જણાવ્યું તેમ કોઇ એક બાહ્ય સાધનને આગળ રાખી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી મન એકાગ્ર થવા માટે છે. છતાં જેનું જે વિષયમાં મન લાગ્યું હોય તે વિષયનેજ આગળ ધરી, જે તે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે તો બહુ જલદીથી તેનું મન સ્થિર થઇ જાય અને માટે આપણા દેશમાં શિસ્તની કેટલી બધી ઉત્તરિ થઇ હતી. પણ તે વિષયને હમણાં જવા દઇશું. અસારે આપણો વિષય ધ્યાનનો છે, ધ્યાન માટે બાહ્ય અવલંબન અર્થાત્ દ્રષ્ટિમિંદુ જોઇએ. પણ બધાને માટે એકજ અને સમાનજ સાધન જોઇએ એવો કાંઇ નિયમ નથી. જેને જે સાધનના અવલંબનથી ધ્યાન સિદ્ધ થાય તે સાધનની તે પ્રશંસા કરે અથવા પ્રચાર કરે તે પણ સ્વાભાવિક છે. પણ ધણેભાગે બને છે એમ કે બાહ્ય સાધનો મનને સ્થિર કરવાને માટે અવલંબનરૂપ છે એ વાત પાછળથી ભૂલી જવાય છે, અને બાહ્ય સાધનમાંજ સર્વસ્વ મનાઇ જાય છે.

આપણા અંતઃકરણમાં ધ્યાનનું સ્વરૂપ બરાબર સ્થિર કરવાને માટે પ્રથમ દ્રષ્ટીને સ્થિર કરવાની જરૂર છે અને તેને લીધે પ્રતિભાઓ (મૂર્તિઓની) ની આવશ્યકતા સ્વીકારાઇ છે. આ આપણી આવશ્યકતા સિદ્ધ થઇ શકે તે અર્થે દરેક શહેર અને મહોલ્લાઓમાં દેવગો સ્થપાએલાં છે. પણ આ તેના વાસ્તવ ઉદ્દેશને આજે ધણાખરા મનુષ્યો ભાગ્યેજ જાણતા હોય છે. આજના સમયમાં ઉદ્દેશને જાણવાવાળા કોઇકજ છે બાકી દેખાદેખી બહુજ વધી ગઇ છે. વળી આ બહારની દેખાદેખીને લીધેજ આજે અન્ય પ્રતિપક્ષીઓ તરફથી આપણા દેવો તથા મૂર્તિની ટીકા નિંદા વગેરે થાય છે અને પથરને પૂજનાર હિંદુ લોક ઇત્યાદિ વચનોથી ઉપહાસ્ય કરે છે.

હિંદુઓ શું પથરને પૂજનાર છે ? ના મૂર્તિપૂજના ખરા રહસ્યને બરાબર રીતે ન સમજનાર મનુષ્યજ આ પ્રમાણે સમજે છે; પણ તેમાં તેઓ કેટલી બધી ભૂલ કરે છે તે સમજતા નથી. હિંદુઓ



પથ્થરને પૂજતા નથી પણ તેમાં રહેલા હથ્થરને પૂજે છે. પથ્થર જેવી જડ વસ્તુમાં પણ પરમેશ્વર રહેલા છે એવો તેનો ગુપ્ત ઉદ્દેશ છે અને એ ઉદ્દેશની છાપ અંતઃકરણમાં દિવસે દિવસે વધારે દઢ થતી જાય તેથી તેઓ તેને પૂજે છે. કેટલી બધી સર્વોત્તમ બાવના ? કેવો ઉચ્ચ વિચાર ?

વસ્તુ સ્થિતિ વિચાર કરતાં Meant સાધનોમાંજ આજકાલ મનુષ્યો અટકી ગયા છે અને ઉદ્દેશ ભૂત છેકજ વિસરાઈ ગયો છે. ધ્યાનનો ઉદ્દેશ એકજ છે કે મનને વૃત્તિ શૂન્ય કરી કોઈ પણ વિષયમાં એકાગ્ર કરવું. મન જ્યાં સુધી કોઈપણ વિષયમાં એકાગ્ર થઈ શકે નહિ ત્યાં સુધી વૃત્તિ શૂન્ય પણ થઈ શકે નહિ આ રથજે એક શંકા ઉઠે છે કે મનોવૃત્તિ વિષયાકાર થાય તો પછી બ્રહ્મની ધારણા કેવી રીતે થઈ શકે ? તેનું સમાધાન સરળ છે કે પ્રથમ વૃત્તિ વિષયાકાર થાય ખરી પણ અતે તો વિષયનું પણ જ્ઞાન રહેતું નથી. મહા સમુદ્રની અંદર ડુબકી મારતાં જેમ જળ વિના કાંઈજ દ્રષ્ટિએ પડતું નથી તેમ ધ્યાનના પરિપાક સમયે તો શુદ્ધ અસ્તિ એટલુંજ જ્ઞાન પ્રવર્તે છે

ધ્યાનની કળા બરાબર રીતે સિદ્ધ થાય છે ત્યારે તે પૂર્વે અનેક કસોટીના પ્રસંગો આવે છે. કોઈને મોટા મોટા અવાજો થતા સંભળાય છે તો કોઈને ભય લાગે છે. આ પ્રમાણેના પ્રસંગોમાં આપણે આપણા મનને યથાર્થ રીતે કેળવવું જોઈએ. આપણે આપણા મનના રાજા છીએ મન જ્યારે જરા પણ શંકાશીલ અથવા છગડગ થાય છે તોજ તેનામાં ભયના વિચારો પ્રવેશી ભય નામના વ્યતિકરને ઉભો કરે છે. તમે તમારા મનથી નિર્ભય હો તો પછી ભયની તાકત નથી કે તે તમારી સામે દ્રષ્ટિ સરખી પણ કરી શકે. મહા જંગલમાં જ્યાં સુધી સિંહની ગર્જના થઈ નથી ત્યાં સુધીજ શિયાળવાના સ્વર સંભળાયાં, સિંહ ગર્જના સાંભળીનેજ તે જ્યાં ને ત્યાં છુપાઈ જાય છે તેજ પ્રમાણે

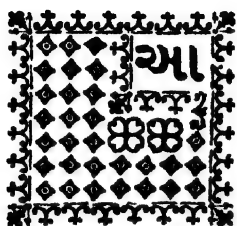
તમારા મનના સંબંધમાં પણ છે. ખુદદેવ જ્યારે સમાધિષ્ઠ થતા હતા ત્યારે અનેક પીશાયો શરૂઆતમાં તેમને કષ્ટ આપતા હતા. આ પિશાયો કાંઈ બહારના નહોતા. પણ મનની ઢીંચી રિપતિરૂપ સંસ્કારથીજ તે છાયારૂપે બહાર પ્રકાશ પામ્યા એટલો અર્થ કરવાનો છે. મનને આપણે કબજામાં રાખીને અને તેનું સ્વરૂપ બરાબર રીતે સમજીને જ્યારે આપણે ધ્યાની કળામાં પ્રવેશીએ છીએ ત્યારે સર્વોત્કૃષ્ટ થઈએ છીએ. ધ્યાનના પ્રયોગથી મન વૃત્તિ શૂન્ય થઈ મનનો આંતર પ્રકાશ ઉદ્ભવતા અચાનક પડજોને પડજો દૂર થાય છે. આને જે જગત જણાય છે તે જગત રૂપે નહિ પણ બ્રહ્મરૂપેજ જણાય છે, અને યં યં લોક મનસા સંચિન્માતિ એ વચન પ્રમાણે જે જે લોક મનમાં પ્રાતિભાસિક થાય તે બ્રહ્મ રૂપ છે એટલો જ અર્થ કરવાનો છે. મનને આપણા કબજામાં રાખીને અને તેનું સ્વરૂપ બરાબર રીતે જાણીને જ્યારે આપણે ધ્યાનની કળામાં પ્રવેશીએ છીએ ત્યારે આપણે સર્વોત્કૃષ્ટ થઈએ છીએ. ધ્યાનના પ્રયોગથી મનવૃત્તિ શૂન્ય થઈ, મનનો આંતર પ્રકાશ ઉદ્ભવતા અચાનક પડજોને પડજો દૂર થાય છે. આને જે જગત જણાય છે તે જગત રૂપે નહિ પણ બ્રહ્મરૂપેજ જણાય છે. અને જે જે લોક મનમાં પ્રતિભાસિત થાય છે તે તે લોકના દર્શન થવા લાગે છે. પછી તે તેને જે સંકલ્પ થાય તે કલ્પવૃક્ષની માફક મન સિદ્ધ કરી આપે છે, આપણા શાસ્ત્રમાં જેને સિદ્ધિ કહી છે તે તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આ સિદ્ધિની અવસ્થામાં પણ જે સમનસ રહી શકે છે. અર્થાત્ આકાંક્ષા રહિત થાય છે તેને જ બ્રહ્મનિષ્ઠા પ્રાપ્ત થાય છે. અને આ પુરૂષજ જગત્ને વંદનીય તથા આદર્શનીય છે.

અહા ! ધ્યાન જેવા સરળ પ્રયોગમાં પણ કેટલું બધું ચમત્કારિક સામર્થ્ય રહ્યું છે

પ્રકરણ ૧૬ મું.

યોગના આઠ અંગો.

યમ નિયમાસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર ધારણા ધ્યાન  
સમાધયોગઃષ્ટાવઙ્ગિનિ.



આ

વચનમાં ભગવત્ પતંજલિ યોગના આઠ અંગ  
યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા,  
ધ્યાન અને સમાધિ નામના જણાવે છે. એક મોટા  
નૃપતિને મળવું હોય તો જેમ પ્રથમ તેના હાથ  
નીચેના પ્રાધવેટ સેક્રેટરીઓ પાસે જવું પડે છે પછી નૃપતિની મુલાકાત  
થાય છે. તેમ આ યોગવિદ્યાની જાતમાં પણ તેમાં પારગત થવા  
હજીનાર મનુષ્યે જે યોગના આઠ અંગ છે તે બધાને ક્રમે ક્રમે સાધીને  
આગળ વધવું જોઈએ. અને તેથી આ પ્રકરણમાં તે પ્રત્યેક સબંધી  
થોડું થોડું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

યમ તથા નિયમ.

યમનો અર્થ વિવિધ વૃતાદિ કર્યાં તે થઈ શકે છે અને નિયમનો  
અર્થ ચિત્તનું દમન કરવું તે થાય છે. આ બંને નીતિ શિક્ષણનાજ  
વિભાગો છે. યોગાભ્યાસમાં નીતિની પ્રથમ પદે જરૂર છે. અનીતિમાન  
મનુષ્યને માટે યોગના કરવાજ સદા કાળ બંધજ છે. નીતિની શક્તિનો  
અંતઃકરણમાં નિવાસ થવા પછી જ આગળ વધી શકાય છે.

કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી. સર્વ ઉપર સમભાવ  
રાખવો. સ્વપ્ન બોલવું. અર્થાત્ જે આવી મળે તેમાં સંતોષ રાખી  
જાણની પાસે પણ માંગવા ન જવું. સંતોષ રાખવો, ક્રોધ, તપ,

સ્વાધ્યાય, હૃદય પ્રાણધ્યાન વગેરે કર્મો નિત્યનાં જે હોય તેને કરવાં એ યમ નિયમના સ્પષ્ટ અને સળ સ્વરૂપો છે.

### ૩ આસન.

યોગતું ત્રીજું અંગ આસન છે અને તેની સિદ્ધિની પણ આવશ્યકતા છે. આસન પોતાનાથી જે ઉપર સ્થિર પણે બેસી શકાય તેજ આસન. આ સંબંધી અન્ય પ્રકરણોમાં ઘણું વિવેચન થયું છે એટલે વધારે વિવેચનની જરૂર નથી.

### ૩ પ્રાણાયામ.

યોગના ચોથા અંગ તરીકે પ્રાણાયામ છે. ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરી મનના સામર્થ્યને અમર્યાદિત કરી સામર્થ્ય સંપન્ન કરવાનો તેનો ઉદ્દેશ છે. અને આ ઉદ્દેશની સિદ્ધિ માટે શું કર્તવ્ય છે તે તો વિસ્તારથી આ ગ્રંથના પ્રથમ તથા દ્વિતીય ભાગમાં દર્શાવાયું છે.

ગરડાની કરોડના ભાગમાં યાનતંતુના બે નળ છે તેને આપણે ઈંડા અને પીંગળા એ નાડીથી ઓળખીએ છીએ. આજ જગ્યાએ એક ખીજ નાડી પણ છે તેને સુષુમ્ણા કહેવામાં આવે છે. શરીરમાં રહેલી કુંડલિની શક્તિની નળીમાં એક ભાગ એની સાથે જોડાયેલો હોય છે. પ્રાણાયામના પ્રયોગથી એ કુંડલિની શક્તિ જાગૃત થાય છે. અને એ જાગૃત થતાં વ્યાધિ અને જરાની ભીતિ ટળે છે.

### પ્રત્યાહાર.

યોગના પાંચમાં અંગ પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ એવું છે કે આપણા મનની બહાર જનાર શક્તિઓને અટકાવી પોતામાં જ સ્થિર કરવી. એને પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. અને એ પણ યોગ માર્ગમાં મહત્વનું યગથીયું છે.

### ધારણા અને ધ્યાન.

છઠ્ઠા અને સાતમા યોગના અંગ તરીકે ધારણા અને ધ્યાનની ગણતરી થાય છે. ટાઇ પણ વસ્તુને સામે રાખી ચિત્તને તથા દ્રષ્ટિને

એકાગ્ર કરી રાખવી અને બહારની વસ્તુને ભૂલવી એ તેનાં સ્વરૂપ છે અને તે અત્યંત મહત્વના ફળને આપનારાં છે.

ધારણા અને ધ્યાન એ બંનેના સ્વરૂપ પરસ્પર મળતાંજ છે. મનની એકાગ્રતાનેજ તે સાધી આપે છે. અહિં તહિં ભટકી વાનરની માફક ઠેકડા મારતું મન સ્વરૂપ પ્રતિ વાળવાને ધ્યાનના જેવો બીજો કોઈ પથ ઉપાય નથી. મનુષ્ય જ્યારે તેનો અભ્યાસ કરે છે ત્યારે બહારની પ્રતિ તેની કમે કમે ઘટે છે.

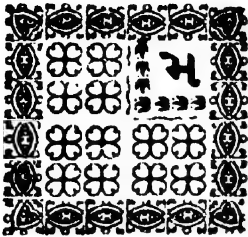
ધ્યાન એટલે કોઈ પથ વસ્તુ પ્રતિ લક્ષ રાખી તાદાત્મ્ય બાવને પામવું. બહારની વસ્તુને ભૂલી તે લક્ષમાં રાખેલી વસ્તુ પ્રતિ એકાગ્ર થવું. જ્યારે આ પ્રમાણે આપણે એકાગ્ર થઈએ છીએ ત્યારે જ તેમાં અદ્ભુત સામર્થ્ય પ્રકટે છે. આ સિવાય ધ્યાનના સંબંધમાં કહેવા જેવું બહુ છે અને તે 'ધ્યાન એટલે શું ?' એ પ્રશ્નમાં કહેવામાં આવ્યું છે.

**સમાધિ.**

ધારણા અને ધ્યાનની સિદ્ધિ થયા પછી સમાધિ એ યોગનું 'આઠમું' અને છેલ્લું પગથીયું છે. જ્યાં મન અને વાણીની ગતિ પથ સ્થિર થાય છે, ત્યાં સમાધિના પ્રયોગથી યોગી પોતાના આત્માને મોકલી શકે છે. આત્મામાં રહેલાં અનેરાં ગુણ સામર્થ્યોનો પથ સમાધિમાં ઉદય થઈ જાય છે. જન્મ, જરા, અને મૃત્યુની બીતિ ટળે છે. તે સર્વદા નવજીવન સંપન્ન રહે છે. તેનામાં મનની અસ્વસ્થતાનો મનના અહંભાવનો સર્વદા નાશ થાય છે. અને ચિત્તશક્તિમાં તે પોતાના મનને આત્માને તાદાત્મ્ય કરી શકે છે. સમાધિ સિદ્ધ થતાં શરીરના એક એક અણુ આપણી આગા પ્રમાણે વર્તે છે. ધારણા પછી ધ્યાન અને ધ્યાન પછી સમાધિ એ ત્રણ ઉત્તરોત્તર આવે છે. આ ત્રણના એકમ સ્વરૂપને 'સંયમ' એવું નામ અપાય છે.

## પ્રકરણ ૧૭ મું.

મનુષ્યનું મન અને સ્વરૂપ સંબંધના કેટલાક સદ્વિચારો.



નુપ્પમાં રહેતું મન એવું સામર્થ્ય ધરાવે છે કે તેની કલ્પના પણ કરી શકાતી નથી. સંસારમાં આવી પડતાં સુખ દુઃખનો સમજો આધાર પણ મનની અનુકૂળ વા પ્રતિકૂળ રિચિતિ ઉપરજ અવલંબીને રહ્યો છે. વિજળીના કરતાં પણ અધિક સામર્થ્ય મનનું છે. મનુષ્યને મનુષ્યપણામાં કે દેવપણામાં રાખનાર, મનુષ્યની ઉન્નતિ અથવા અવનતિ કરનાર પણ મનજ છે. તેથી આ પ્રકરણમાં મનના સંબંધમાં કાંઈક વિસ્તારથી વિવેચનની અપેક્ષા રહે છે.

મન વસ્તુતઃ એકજ છે. પણ કાર્ય પરત્વે તેના બે ભાગ આંતર અને બાહ્ય એમ પાડી શકાય છે. આ બંને ભાગોની શુદ્ધિ રાખનાર પ્રાણી સુખદુઃખથી નિર્લેપ રહી આનંદથી પ્રાપ્ત કર્તવ્યને કરી શકે છે.

મનુષ્યે હવે દુઃખી રહેવાની જરા પણ જરૂર નથી. દુઃખના અબ્ધિમાં પડ્યા પડ્યા પોતાને હું દુઃખી છું એમ મનાવવું તમને શ્રેષ્ઠ લાગે છે કે દુઃખનો નાશ કરવા તમને સંપૂર્ણ સામર્થ્ય હસ્તગત કરવામાં આવ્યું છે તેના ઉપયોગથી સુખમાત્રના સ્વામી થઈ રહેવાનું તમને યોગ્ય લાગે છે. તમને જે ફાવે તે કરો. ઉપાય તમારા હાથમાંજ છે.

સ્પર્શમણી હાથમાં હોવાં છતાં દરિદ્રતાની યુગ્મ શા માટે પડવી. સૂર્યની સમીપમાં અંધકાર જેમ ટકી શકતો નથી તેમ સ્પર્શમણી પાસે હોય તો દરિદ્ર ટકતુંજ નથી. તથાપિ સૂર્યનો પ્રકાશ અંધકારને નિવારવા સંપૂર્ણ શક્તિવાન હોવા છતાં કોઈ મનુષ્ય પોતાના ધરના તમામ બારી બારણાં બંધ કરી અંધકારનો અનુભવ કરે તો તેમાં કોનો દોષ ? તે મનુષ્યનોજ. આજ પ્રમાણે સ્પર્શમણી હાથમાં છતાં તેનો ઉપયોગ ન કરી દરિદ્ર રહેવામાં મનુષ્યનોજ દોષ છે.

તમે સુખને રાત્રી દિવસ ઇચ્છો છો, પણ એ સુખ સ્વરૂપ તો તમારું પોતાનું સ્વરૂપ જ છે. તેને તમે ભૂલી ગયા છો, અને હાથે કરીને દુઃખની ખુમ પાડો છો. તમેજ તમને કૃવામાં નાંખ્યા છે. અને હવે હું કૃવામાં પડ્યો એમ ખરાડા નાંખો છો. વિચાર કરો. આ સર્વ સત્ય જ છે. પુનઃ પુનઃ વિચાર કરો. ન સમજાય ત્યાં સુધી વિચારો. તમારો આત્મરવિ તમને જે હશે તે સર્વ સુસ્પષ્ટ દર્શાવશે.

નદીને ઘાટે ઉભા રહીને હું તૃપાતુર છું એવું બોલવાની કંઈજ જરૂર નથી. તૃપા નિવારવાને માટે તરતજ જળનું પાન કરવું જોઈએ. તેજ પ્રમાણે તમારે પણ હવે હું સુખથી રહિત છું. હું દુઃખી છું એવું બોલવાની કંઈ જરૂર નથી. તમે તમારા સ્વરૂપ સંબંધી વિચાર કરો તે સર્વ સુખથી ભરેલુંજ છે. કદી પણ ન ખૂટે એવો અખૂટ સુખનો ઝરો અંતરાત્મામાં ભરેલો છે.

મનુષ્યના અંતરાત્મામાં રહેલા અખૂટ સુખના ઝરાનો અનુભવ કરવાને માટે, મનુષ્યને પોતાના સ્વરૂપના રહસ્યને સમજવાને માટે જો એક હથીયાર હોય તો તે મન છે. મનને જેમ જેમ આપણે સત્ સંસ્કારોથી વિભુષિત કરતા જઈએ છીએ તેમ તેમ સુખના દ્વારોને એક પછી એક ખુલાં કરતાં જઈએ છીએ.

તમે તમારી કિંમત જોટલી આંકશો તેટલીજ કિંમત જગત પણ તમારી આંકશે. શા માટે આપણે ક્ષુદ્ર ખનવું જોઈએ, આપણે સર્વે મહાન જ છીએ મહાન થવાનેજ સ્વભાવજ્ઞા છીએ ત્યારે હું આટલો નીચો છું. અને તું આટલો હંચો છે, એવા ભાવને હૃદયમાં લાવી દુર્બળ શા માટે થવું તમારા અનુભવથી આગળ વધે. અનુભવ ન લેશો તો તમારી ઉન્નતિ કોટિ વર્ષ વહી જશે પણ થવાની નથીજ, તમને ભૂખ લાગી હોય તો તેમાં તમારેજ જમવું જોઈએ. કાંઈ હું જમીશ એટલે તમારી ક્ષુધા શાંત થવાની નથી તેજ નિયમ પ્રમાણે

જેને સુખના બોક્તા થવું હોય તેણે અનુભવમાં આગળ વધવું એજ તેને માટે સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

વિચાર કરો. તમે પર્વતના જેવા જડ નથી પણ ચેતનતા યુક્ત મનુષ્ય પ્રાણી છો. જડના કરતા ચેતનની કિંમત સહસ્રગણી વધારે છે. જડ વસ્તુ ભસે ગમે એટલી મોટી હોય તોપણ તે શું કામની? તે તો જડ તે જડજ રહેવાની. ચેતન ઉપર તેની સત્તા ચાલવાની નહિ. માટે તમારી એ ચેતનતાનો અધિક અધિક આવિષ્કાર કરવા તમારા મનને પ્રેરણા કરો.

તમે તમારાજ ઉદ્ધારક બનો. શ્રીજી પ્રભુ આવીને અમારો ઉદ્ધાર કરશે અને ગીરધરલાલજી આવીને મારો ઉદ્ધાર કરશે એવું કોટી કલ્પે પણ ધારશો નહિ. તમારા પોતાનાંજ આચરણ સુધાર્યા વિના કોઈ પણ તમારો ઉદ્ધાર કરે એમ નથી. પૂર્વમાં જવું હોય અને પગ પશ્ચિમ તરફ ઉપડતા હોય તો કોઈ દિવસ પણ ધારસે રથળે પહોંચાતું નથી. તેમ તમારા વર્તનમાં ફેરફાર કર્યા વિના તમારો ઉદ્ધાર કોઈ દિવસ થવાનો નથી.

શા માટે આપણે બીજાની આશા રાખવી? આપણું પોતાનુંજ વિચારો. જે જે જોઈએ તે આપણામાં છે. તો હવે બહાર વલખાં શા માટે મારવાં? પાસેના પાણીને મૂકી ઝાંઝવાના જળમાં શા માટે ધમ્મજા રાખવી? અમરદહળને મૂકી ઈંદ્રવારણું લેવા શા માટે જવું? તોપણ મનુષ્યો એમ જ કરે છે તે પોતા પ્રતિ જોતા નથી. તેને બહાર જોવાનીજ ટેવ પડી ગઈ છે. આથી તે દુઃખી થાય છે, દુઃખથી ત્રાસે છે પણ એનાથી બહાર નીકળવાનું એને મન થતું નથી.

પાછા વળો, તમે તમારામાંજ જુઓ જે જોઈએ તે સર્વ તમારામાં છે. પાસે પડેલા અમૃતદહળને મૂકી ઈંદ્રવારણું ફળ લેવા ન જુઓ તે તો સ્વભાવથીજ કમવું છે. બહારના વિષયો પણ ઈંદ્રિયોરથી જેવાંજ ઉપરથી સારા અને અંદરથી દુઃખ આપનાર હોય છે.



આખા વિશ્વમાં તમે સર્વથી મહાન્ આત્મા છો તમારો આત્મા એજ પરમાત્મા છે. જે જોઈએ, જેની જરૂર પડે તે બધુંજ આપી શકે તેમ છે. સ્વરૂપાભિમુખ થાઓ અને આ વાતની ખાત્રી કરી જુઓ. આત્મદર્શનની ટેવ વધારતા જાઓ. મનને નિયમમાં રાખો અને પછી જે સુખને તમે અત્યાર સુધી શોધો છો તે તમને શોધતું આવશે. કદાચ તમે નિદ્રાગ્રસ્ત હશો તો તમારા ધરતું ખારણું ડોકીને તમને જાગૃત કરી તમારી પાસે ને પાસે રહેશે.

આનંદ અને ઉત્સાહ એ બંને તમારા સ્વરૂપના આવશ્યક ધર્મો છે. તો તેને ધારણ કરો. હમેશાં એવો તિયમ છે કે મોટા રાજા પાસે જવું હોય તો પ્રથમ તેના પ્રાઇવેટ સેક્રેટરીને મળવું પડે છે તેમ સ્વરૂપ ધામ પ્રતિ પ્રયાણ કરતાં પ્રથમ આનંદ અને ઉત્સાહને ધારણ કરવા પડે છે. આનંદ અને ઉત્સાહ એ શું છે ? એ બંને જીવનજ છે. જેમ જેમ જેટલે અંશે આપણે તે ધરણ કરીએ છીએ છીએ તેટલે અંશે આપણે જીવનને વધારતા જઈ સ્વરૂપ સામર્થ્યને જાગૃત કરતા જઈએ છીએ.

હા માટે દુઃખી અને શોકાતુર રહેવું. દુઃખ અને શોક એ સ્થાપ્ત નથી. આત્માના તે ધર્મ નથી. આપણાજ મનથી માની લીધેલા તે વિકારો છે. અને તેથી ને સર્વદા છોડી દેવા યોગ્ય છે. દુઃખ એ મનુષ્યની ઉન્નતિ માર્ગમાં આગળ વધારનાર એક દ્વાર છે. સુવર્ણને તાપ દહી શુદ્ધ કરવાથી તે અધિક ઓપે છે. તેમ કિંમતમાં પણ ચઢીયાતું થાય છે તેમ દુઃખ મનુષ્યને તેના સ્વરૂપનું જ્ઞાન કરાવામાં સમ્મળ સાધનરૂપ છે.

જે વસ્તુની પ્રાપ્તિનો જ્યારે અભાવ હોય છે ત્યારે તેની કિંમત આપણને યથેચ્છ રીતે સમજાય છે. પાણી કે જે આપણા દેશમાં કંઈ પણ કિંમત વગરનું અને જ્યાં જોઈએ ત્યાં મળી શકે છે અને આપણે

ફાવે તેમ તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ તેજ પાણીની કિંમત આપણને કુચ્છ થરપારકરના રણમાંજ સમજાય છે. આજ પ્રમાણે દરેક વસ્તુને માટે છે. મનુષ્ય જ્યારે સુખી હોય છે ત્યારે સુખની કિંમત તેને હોતી નથી. જ્યારે દુઃખના ધાવ પડે છે ત્યારેજ સુખની યથાર્થ કિંમત તેને થાય છે. ગાડી ઘોડા અને મોટરોમાં ફરનારા મોટા શ્રીમં-તોને પૈસા માટે વલખાં મારી તેની પ્રાપ્તિ અર્થે ખરા ઉનાળામાં કામ કરનાર મજૂરની કેવી દશા હોય છે. પૈસાની પ્રાપ્તિને માટે તેને કેટલી મહેનત વેઠવી પડે છે તેનો ખ્યાલ તેને આવતો નથી આજ નિયમ બધામાં પ્રવર્તે છે, માટે દુઃખથી ડરો નહિ પણ દુઃખને કસોટીનું દાર માનો અથવા તમારા મનથી ઉલું કરેલું માનો, અને તેના પ્રતિ લક્ષ ન કરતાં આગળને આગળ વધ્યા જાઓ.

તમે તમારી મહત્તાને જરા પણ હલકી કરશો નહિ ? હું તો સર્વનો દાસ છું. હું તો બધાનો સેવક છું એ પ્રમાણે બોલી જ્યાં ત્યાં તમારી એ ભાવનાનું પ્રતિપાદન કરશો નહિ. તમે મહાન જ છો. રાજા હોય તેણે રાજ્યાસન ઉપરજ જઈને બેસવું જોઈએ, સભામાં આવનાર મનુષ્યની બેઠક આગળ તેને બેસવાની શી જરૂર. તેજ પ્રમાણે તમે પણ તમારા સ્વરૂપનો વિચાર કરશો તો તમારા પોતાના રાજાજ છો. તો હવે તે પ્રમાણે વર્તી તમારી હલકાઈની વાત કોઈને કહેશો નહિ. તમે તો મહાનથી પણ મહાન છે. ભલે પૂર્વકાળમાં તમારાથી કંઈ પાપકર્મ થઈ ગયું હોય, ચિંતા નહિ પશ્ચાતાપના જળે તેને ધોઈ નાંખી ફરીથી એવું પાપ કોઈપણ દિવસ ન થાય તે માટે તમે તમનેજ સખતાઈ કરો. પણ મારાથી આ પાપ થઈ ગયું છે એવા વિચાર કરી તેને તે સ્થિતિમાંજ પડી તમારા સમયને ન ગુમાવો. જે થયું તે ન થયું થવાનું નથી. તેને માટે થોડો વખત પશ્ચાતાપ કરવો એ બસ છે પણ તેના કરતાં ઉત્તમ તો એ ફરી ન થાય એમ કરવું એજ શ્રેયશ્વર છે.

તમે તમારા માલિક છો. જ્યો તમે નોકરી કરતા હો, પરતંત્ર હો, પણ તમારા પોતાના માલિક તો એક તમેજ છો. તમારી એ સ્વતંત્રતા કોઈથી છીનવી લેવાય એમ નથી. માલિકીની વસ્તુનો હાથે તેમ ઉપયોગ કરવા તેના માલિકને હક છે. તેમ તમને પણ છે. તેનો અનુકૂલ પ્રતિકૂલ રીતે ઉપયોગ કરવો એ તમારા હાથમાં છે. ભારે નાહક શા માટે તેનો પ્રતિકૂળ ઉપયોગ કરી આ ચોર્ચાસી ભક્ષ્યોનિમાં ઉત્તમ ગણાતા મનુષ્ય દેહને નાશ કરવાના માર્ગ ખુલા કરે છે. ફરી ફરી આવો અવતાર આવવાનો નથી માટે ચેતો, આનંદીજ ચેતો, જગત થાઓ હજી સમય હાથમાં છે. કાલ ઉડીને કાણુ જાણે શું બનશે તેનો કાંઈ ભરોસો નથી. તેથી વર્તમાન કાળનાજ ઉપાસી થાઓ એજ સુખનો માર્ગ છે.

ભૂત અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવામાં મનુષ્ય પોતાના જીવનના અજાણતા ક્ષય કરે છે તેટલાજ બળને જે તે વર્તમાન કાળનાજ અભ્યાસી થવામાં વાળે તો તે થોડા દિવસમાંજ એક સિદ્ધ મહર્ષિ બની જાય.

સ્વર્ગમાં તેમજ પૃથ્વીમાં બધુંજ સામર્થ્ય મનુષ્યને અપાયલું છે. મનુષ્ય પોતે સામર્થ્ય સંપન્નજ છે. ઉદ્યમના પ્રત્યેક ખાતામાં, બધાજ ધંધામાં, બધાજ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રોમાં, અને બધીજ કળાઓમાં બુદ્ધિના મહાન ભેદોની કળા પ્રતિત કરવાની હોય છે. એક સામાન્ય સુતાર એક સાદી ઝુંપડી બાંધી શકે એવું બને છે પણ આકાશને અડે એવા ઉંચા મહેલને ખડો કરવા માટે કુશળ શિલ્પીની જરૂર હોય છે. શેરીમાં ફરીને ગાનાર એક સારંગીવાળાની જોડે એક સંગીતશાસ્ત્રીના ભિન્ન ભિન્ન શૂરોને મૂકો અને તગાર લગ્નને ફરનાર મનુરને સમજાય તેટલુંજ લગભગ તેને તે સમજાશે. પણ સંગીતની કળા તેને બરાબર સમજાશે નહિ.

ખાસ કુશળતા કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે ? અભ્યાસ વડે અભ્યાસ એ એક એવી વસ્તુ છે કે તે મનુષ્યને પૂર્ણ કરે છે, અને તેથી

આપણા તત્ત્વજ્ઞાનના અંધમાં અભ્યાસને જ્યાં ત્યાં મહત્તા અપાય છે અભ્યાસ એ શું છે ? અને વાસ્તવે તેના ઉપાસકને માટે એ શું કરે છે તેનો વિચાર તમે કોઇ પણ વખત એકાંતમાં કર્યો છે ? અભ્યાસનો અર્થ હાથમાં સામાન્ય રીતે એ મનાઇ રહેલો છે કે ખાસ દિશાઓમાં અધિક ઉચ્ચ સામર્થ્યને તે આપે છે. કેટલાક ઉચ્ચ ધર્મને એક પ્રકારના શૂન્યત્વમાંથી તે રચી આપે છે. છતાં એવું પણ મનાયું છે કે જે તે કામને તે મનુષ્યને વિષે કુદરતી ખુદ્દિ હોવીજ જોઇએ નહિ તો વિજય પૂર્વક ને અભ્યાસના સ્વરૂપને શીખી શકતો નથી. પણ તેમ છે તો ખુદ્દિ એ શું છે પોતાના સ્વકીય સામર્થ્યો છે એ પ્રકારની શ્રદ્ધા માત્ર જે છે તેજ એ ખુદ્દિ છે. એ પૂર્વ જન્મોમાંથી ઉતરી આવેલી આપણી સિદ્ધિ છે. પ્રસ્તુત વિષયના સંબંધમાં હાલ સુધીમાં જે પૂર્વથી પ્રાપ્ત કરી મૂકેલું જ્ઞાન છે તેનેજ તે દર્શાવે છે. શ્રદ્ધા કુશળ શિક્ષિ છે તે તેજ કુશળ સદ્ગુણરૂપે જ્ઞાનપ્રદ છે. કોઇપણ પ્રસ્તુત વિષયના સંબંધમાં જે સ્વકીય સામર્થ્ય દ્વારા અધિક ઉચ્ચ પ્રકારની શક્તિ તથા કુશળતા રૂપે સરળતા દેખાય છે તે સામર્થ્યની બાબતમાં વિવિધ વ્યતિકર રૂપે ભેગી કરી મૂકેલી સ્મૃતિઓને પૂર્ણ જાગૃત કરવી એવું તેનું સ્વરૂપ નથી પણ યથાર્થ વિચારતાં જણાય છે કે તે સામર્થ્ય સ્વકીય છે. એ પ્રકારે આંતરબાન પૂર્વક જોળખવા રૂપ છે શ્રદ્ધાવડે નૂતન સામર્થ્યોને આપણે ઉગાડી કહાડતા નથી. પણ જે સામર્થ્યો પ્રાપ્તજ છે તેમને આંતર દૃષ્ટિદ્વારા ઉઘાડીએ છીએ. તે પ્રતિતિમાં એક સરખુંજ જણાય છે છતાં અમર્યાદ સામર્થ્ય આપણામાં વાસ્તવે છેજ. તે હકીકત તથા શિખવારૂપ અભ્યાસની ક્રિયામાં વિદ્યારૂપ પમાડીને કાચાનું પાકું કરવાનું નથી પણ જે પૂર્ણ પાકુંજ હાંસી મૂક્યું છે તેને માત્ર ઉઘાડીને વાપરવાનું છે. તે હકીકતને સંપૂર્ણ સમજવાથી ખુલ્લાંજણાય તેવાં જુદા પ્રકારનાંજ પરિણામો આવે છે. અને આત્માથી સયમ કરી

એકત્ર થતાં સામર્થ્યો બહાર દીપી નીકળે છે.

પોતાનામાં અમર્યાદીત સામર્થ્ય જન્મથીજ છે એવું આંતરજ્ઞાન દ્વારા જેમણે બાન કરેલું છે તેવાજ મનુષ્યો જગતમાં મહાન ચમત્કારિક અને અસાધારણ ગણાય છે. અને હજી પણ ગણાશે. સ્પર્શમણી પોતાના પ્રભાવથી લોકને સુવર્ણ કરી નાંખે છે તેમ મનુષ્યમાં રહેલ આત્મારૂપ સ્પર્શમણિ મનુષ્યત્વમાંથી દેવત્વમાં લઇ જાય છે. મનુષ્ય સામર્થ્ય માત્રનો શિરોમણી છે સામર્થ્યનું બાન કરનાર મનુષ્યો કુદરતની અસાધારણ બક્ષીસો સાથેજ જન્મેલા છે. જેઓ આ પોતાના આત્મના અને પોતાનામાંજ ગુપ્ત રીતે રહેલા આ સામર્થ્યને ન જાણતાં પ્રયત્નિત માગે જ્ઞાન મેળવવા મંડે છે તેઓ સદા પાછળને પાછળજ રહે છે. તેમની અને આવા અમાનુષી મનુષ્યો વચ્ચે મહાન ધ્યાન ખેંચનાર ભેદ જણાય છે. તે એવો છે કે સંપૂર્ણ કુદરતી અને પ્રયાસ વિના એમ કહે છે. તે પ્રકારે તે અમાનુષી જનોમાં આવે છે. તો અન્યને તો તે સામર્થ્યના આભાસને મધ્યમ રૂપે પણ મેળવવા સમ્મત અને પરિશ્રમ પૂર્વક પ્રયત્ન કરવા પડે છે.

આ ઉપરના વાચ્યનો જરા વિશેષ અર્થ કરીએ. હાલ તો એમજ મનાતું આવ્યું છે કે જ્ઞાન મોટી મોટી યુનિવર્સિટીની પરિક્ષાઓમાં મહા મહેનતે પાસ થવાથી મળેલું તેને ગણાય છે પરંતુ આ માનવું એ ખરેખર નથી જો તેમ હોય તો આજે યુનિવર્સિટીની પરિક્ષા આપનાર બધાજ વિદ્વાન અને આંતરભાનવાળા ગણાવા જોઈએ. પણ એ પ્રમાણે બનતું જોવામાં આવતું નથી. પૂર્વકાળમાં થઈ ગયેલા શંકરાચાર્ય, બુદ્ધ, ગૌતમ, કર્ણાટ પાણ્ડીની વીગેરે સમર્થ આંતરભાન સમન્વિત ડાહ્યા પુરોહિત શું પરિક્ષાઓમાં પાસ થવા ગયા હતા ! ના કેમકે જ્ઞાન એ પોતાનામાંથીજ મળે છે બહારથી મેળવેલું જ્ઞાન એ સાચું નથી તમારા અંતરમનને જાગ્રત કરો અને જ્ઞાન તમારામાં

આજુ આજુએ ઉભરાશે. આપણી પ્રવૃત્તિ એવી ઉંઘી થઇ ગઇ છે કે આપણે આ ખરી વાતને છોડી જ્ઞાનને માટે અહિં તહિં વક્ષમાં મારીએ છીએ. અને જ્ઞાનથી સદાને મટે દૂરને દૂર થતા જઇએ છીએ.

અભ્યાસ નામની આખી ક્રિયાનું સરળમાં સરળ સ્વરૂપ એવું છે કે મનને નિયમમાં આણવું. અને તેને નિર્ણય કરેલી દિશામાં જ પ્રેરવું. અને આ પ્રમાણેની આ અભ્યાસ દ્વારા મનને રોકી રાખવા રૂપ સંયમ કરવાની શક્તિ આપણે જે પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે પ્રમાણમાં કાર્યની તથા પ્રાપ્ત્યની સિદ્ધિ થાય છે. સંયમનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજતાં કોઇ પ્રસ્તુત:વિષય ઉપર મનને પકડી રાખવાની ક્રિયા તે નથી. પણ તે વિષય ઉપરથી દૂર તેને કરી મૂકીને તેને સ્થિર શાંત પકડી રાખવાની તે ક્રિયા છે. તેમ કરવાથી યથાર્થ આંતર દર્શન થાય છે. અને આ આંતર દર્શન વડે પ્રતિભાસ થાય છે. યુદ્ધિ શક્તિ સામર્થ્યનું વાસ્તવ માપ તે વડેજ પ્રાપ્ત થાય છે. આંતર દૃષ્ટિનો અર્થ અંદર સર્વત્ર લઇ જવું એવો થાય છે. તોડી ફોડીને બહાર ખેંચી જનાર ઘોઠાળા રૂપ અવ્યવસ્થા કરી રહેનાર અને અયથાર્થ જે ઇન્દ્રિય વિષયમાં ગુંચવાઇ પડેલું મન છે તેને સંયમદ્વારા આપણે બાંધીને સત્ત્વ તથા જ્ઞાનરૂપ દિવસ કરી આપનાર નક્ષત્રના ઉપર યુદ્ધિ ક્રિયાત્મક કાચની તકતી ફેરવી મૂકીએ છીએ. આપણે આ કાચની તકતીના આંતર ભાગમાં થઇને જે દેવી તથા અવિનાશી સમજ તથા જ્ઞાન છે તેને લેખીએ છીએ અને એ પ્રકારે ગ્રહણ કરીને (મનમાં લઇને એકત્ર રૂપે મૂકવા રૂપ) ગર્ભને ધારણ કરીએ છીએ. આ ધારણા વિચારના સ્વરૂપને ધારણ કરે છે. જે સમષ્ટિ યુદ્ધિ તત્ત્વના અંશરૂપ, આપણે છીએ તેમાંથીજ આપણે વાસ્તવે તે વિચારોને ખેંચી લીધા છે. એજ સમગ્ર વિચાર ક્રિયા છે.

પોતાની આંગળીઓને પોતાના ધારવા પ્રમાણે ટેવ પાડવા માટે કલાકોના કલાકો અભ્યાસ કરવા બેસનાર શિષ્ય અઠવાડીયાં ઉપર

અઠવાડીયા સુધી વગર ધાતુઓ કામકાજ કર્યા જવાથી અથવા તો તો યાંત્રિક રીતે ગાદવી રાખેલી યોજનાઓને અનુસરીને બ્યવસ્થા પૂર્વક બળાત્કારથી હથોડી વડે પોતાને તેમાં ઠોકી બેસાડવા રૂપ ક્રિયાથી પ્રાપ્ત કરે તેનાં કરતાં યથાર્થ સંયમ એકજ કલાક કરવાથી અધિક બાણું પ્રાપ્ત કરી શકશે. સંયમની કળામાં એટલું બહું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તે ધારેલું ફળ ઉપજાવી શકે છે. સંયમમાં આપણા શરીરના સર્વ કરણો શાંતતાને અનુભવે છે અને શાંતિ એ પરમેશ્વરનું જ સ્વરૂપ હોવાથી આપણને તે ઇચ્છિત ફળ આપે તેમાં આશ્ચર્ય નથી. આને માટે એટલા બધા સાચા બનાવોના લેખી દાખલા છે કે જેમાં જે લોકે પૂર્વે કદીજ કાંઈ ગાએલું નહિ, ચિત્તેલું નહિ કે પરબાષામાં બાપણુ કરેલું નહિ તેઓ ઓચિંતાજ અને કાંઈજ ખાસ અભ્યાસ કર્યા વિના એમાંની કોઈ કોઈ દિશામાં અત્યંત વખાણવા લાયક સામર્થ્યની પ્રતીતિ કરાવતા જળકી પડ્યા છે. આ દ્રષ્ટાંતજ નિસંશય સિદ્ધ કરી આપે છે કે એ સામર્થ્ય પૂર્વથીજ પ્રાપ્ત હતું. અને આ પ્રમાણે તે પ્રકાશમાં બહાર, ધસી જળકી નીકળ્યું છે. તે દીન સુધી આપણા અજ્ઞાનને લીધે સંપૂર્ણ રીતે ગુપ્ત અથવા સંતાપને ભરાઈ રહેલું હતું.

મનુષ્યના સામર્થ્યનું માપ પરિમિત નહિ પણ અપરિમિત છે. આકાશમાં જગજગતા તારાઓને કદાચ ગણીને તેનું માપ કાઢી શકાય, રેતીના ઢમલીમાંથી તેના દાણા ગણી કદાચ તેનું માપ કાઢી શકાય પણ મનુષ્યના સામર્થ્યનું માપ નીકળી શકે તેમ નથી. હજારો પ્રકારના ગુપ્ત સામર્થ્યો તેનામાં ભારેલા અગ્નિની માફક રહેલાં છે. અગ્નિ ઉપરની રાખ ઉરાડી નાંખતા તે જેમ જળકળી ઉઠે છે તેમ આ સામર્થ્યો, ઉપર આવેલું અજ્ઞાન દૂર થતાં તે આપણને પ્રતીત થાય છે.

આ આપણામાં રહેલા સામર્થ્ય મહોદધિને પ્રકટ કરવા અજ્ઞાનને દૂર કરવું એ આપણે જણાવ્યું, હવે તે પછી આગળ શી રીતે વધવું તેના સંબંધમાં કાંઈક ત્રિવેચનની જરૂર છે. આગળ વધવાના

અનેક માર્ગો આપણા શાસ્ત્રોમાં પ્રતિપાદન કર્યા છે. કોઈ તત્વવિચારાદિ સાધન વડે આગળ પ્રગતિ કરે છે કોઈ રાજયોગના સાધનો ખારણા, ધ્યાન, પ્રાણ્યાયામ ઇત્યાદિના પ્રયોગોના સાધન વડે પ્રગતિ સાધે છે. કોઈ સાંખ્ય અને કર્મયોગના સંબંધમાં વિચાર કરી આગળ વધવાના સાધનો સંધે છે. આ પ્રમાણે ઉન્નતિને માટે બિન બિન સાધનો સાધવામાં આવે છે અને માટે પ્રથમ તમારે કયું સાધન કરવું તે નક્કી કરો. જ્યાં સુધી એ નક્કી થયું નથી અને આ સાધુ કે પેલું સાધુ એવું વૃત્તિમાં થયા કરે છે ત્યાંસુધી વારતવ ઉન્નતિ નથી જ. પોતાને કયું સાધન વધારે અનુકૂળ છે તે દરેક મનુષ્ય પોતેજ નિર્ણય કરી શકે તેમ છે. પોતાનો જેના ઉપર પ્રેમ હોય તે સાધન કરતાં અડચણ નથી. આતું કારણ એ છે કે સર્વ મનુષ્યમાં ગુણ યુદ્ધિ અને સામર્થ્ય છે એ સાચી વાત છે પણ અચપણમાં કે જીવનના તે પછીના કોઈ સમયમાં અમુક અમુક કરવા માટે બળવાન કામનાઓ અગર વલણો પ્રતીત થઈ આવે છે. તેથી સમજાઈ આવે છે કે એ ખાસ દિશામાં કાંઈક બાનપૂર્વક ઉદ્ધાટન થઈ પ્રકાશ નીકળ્યો છે તે કોઈપણ પૂર્વના સમયના અનુભવરૂપે થએલું છે. અને તેમ હોવાથી અધિક ત્વરાથી વિજય પ્રાપ્ત કરવા તથા કુશળતાને મેળવવા માટે જે કામના સર્વથી અધિક બળવાન હોય તેને અનુસરવું અને તે ખાસ દિશામાંજ પોતાની કુશળતા સિદ્ધ કરવા માટે તેનેજ પોતાના પ્રાપ્તવ્યરૂપે કરી લેવી. અને એ ઉદ્ધાટન માત્ર એકજ જીવન અથવા તક છે એમ માની તેનો જ ઉપયોગ કરવો. એજ ચોખ્ખું છે. (તેમ ન થાય તો પ્રમાદને વશ રહેતાં સત્વર સિદ્ધિ મળે નહીં)

જે કાંઈ કરવાની ખરેખરી ઇચ્છા થાય છે તે આપણે કરી શકીએ છીએ. આપણામાં ઉઠતી ઇચ્છા પોતેજ ખાતરી પૂર્વક સૂચવે છે કે તેનો અમલ કરવાનું અથવા તેની સિદ્ધિની પ્રતીતિ કરાવવાનું



સામર્થ્ય આપણામાં યથાર્થ પ્રમાણમાં ગુપ્ત રહેલું છેજ. એ ઇચ્છાને 'પરમેશ્વરની આજ્ઞા' રૂપે ગણવાની છે, તે આજ્ઞા રૂપ ઉપદેશને મનુષ્યના મનરૂપી કાનમાં કહ્યા રૂપે લેવો. આ આજ્ઞાજ સર્જન સામર્થ્યમય શબ્દ બ્રહ્મ છે તેના આધાર રૂપે સર્વશક્તિમત્વ ખડુંજ છે. એ સામર્થ્ય કહીજ નિષ્ફળ થઇ શકતું નથી. તે કાંઇપણ પ્રકારે મર્યાદાથી સંકોચને પામી શકતું નથી. પોતાના તખ્તની પીડે એવા સામર્થ્યવાળો મનુષ્ય ખાત્રીવાળા નિશ્ચયપૂર્વક જાન કરી સમજે છે કે જે કાંઇ કરવાની મને ઇચ્છા સ્ફુરે છે તે કરી શકશેજ. યથાર્થ ઉપાસનાનું સ્વરૂપ આ સ્વક્રિય સામર્થ્યનું માત્ર જાન કરવું એજ છે, એને એ જાનની અવરથા જેટલે અંશે અધિક સામર્થ્યની પ્રતીતિ કરાવે છે. તેથીજ એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે પ્રાપ્ત છે એમ માનીનેજ માગો. સત્ય એ છે કે તમને તે પ્રાપ્ત છેજ.

તમારા પોતાના સામર્થ્યમાં અપ્રતિહત શ્રદ્ધાજ તમને ઇષ્ટ પદાર્થની પ્રાપ્તિ માટે જરૂરી જે યથાર્થ પ્રયત્ન કરવાનો તેમાં ગ્રેરે છે. ને તે સંબંધમાં સાચી સમજથી ત્રાસ આપે તેવો કાંઈજ શ્રમ કરવાનો હોતો નથી. કાંઇપણ વસ્તુને સિદ્ધ કરવા માટે જેટલો અધિક શ્રમ કરવો પડતો હોય છે તેટલેજ અંશે સત્ય વિષયક યોગ્ય જ્ઞાનની તથા તેના યોગ્ય પ્રયોગની ખામીનો તે પૂરાવો છે. સિદ્ધિ માત્રની પ્રાપ્તિમાં જે આરંભક તથા અંતિમ ચાલાક સત્તારુપ શ્રદ્ધા છે તેની ખામીનો તે અધિક પૂરાવો છે શ્રમ નામના શાપથી શાપિત આ જગત છે. તેમાં કહેવાતો નીતિ નિયમ જાળથી જે વિરોધી પણુ છે, જે પ્રભુના ઉપદેશને સર્વાંશે મળે છે તે પ્રકારે કેવળ સંપૂર્ણ સરળતાથી બધુંજ સિદ્ધ થવું જોઈએ.

કાંઇ પણ કરવાના સામર્થ્યનો માત્ર મિથ્યાભિમાન પૂર્વક ડોળ કરીને બકવાદ કરવાની કાંઈજ ખાસ કિંમત નથી તે દ્વારા કાંઈજ ઇષ્ટજન પ્રાપ્ત થતું નથી. પોતાના ઉપર સૂચન કરવાના મતવાળાઓ

"હું કરી શકું" ને કરીશ" એમ માને છે. તેઓ સંપૂર્ણ રીતે પોતાના સ્વત્વ ઉપર વિનિયમન ક્રિયાને વાસ્તવે કરી મૂકનારા છે. કોઈપણ પોતાના સ્વત્વને મંત્રી મૂકે ને તેટલા સમયને માટે સંશયને દૂર ખસેડીને ઢાંધી મૂકે અને અસાધારણ સામર્થ્યના રાક્ષસી અસંબંધ પ્રદર્શનો કરે પણ મન પ્રતિ ગમે તેટલું પ્રેરાયલું આત્મ વિનિયમન સચિત હોય. સ્વકીય સામર્થ્યનો ગમે એટલો વિચાર કે કલ્પના કરાય તેથી તે સામર્થ્ય અંદરથી ઉગાડી કહાડવાનું છે તેને માટે જે શ્રદ્ધાને ઉત્પન્ન કરવાની તે યથ શક્તી નથી. હા સામર્થ્ય તો કેવળ યથાર્થ સત્ય નામક ખીજ જેને મનની યુક્તિમય ક્ષેત્રમાં નાંખવાથી ત્યાં કોઈ પણ જગોએ પોતાનો સ્થિર નિવાસ તે કરી શકે છે તેમાંથી સરળતા પૂર્વક અને કુદરતી રીતે જ તે ઉગી નીકળવાનું હોય છે.

આપણા મનમાં આપણે જે પ્રકારના સંસ્કાર નાંખીએ છીએ તેવું તે થાય છે. મન એ સંસ્કારને પાળી પોષીને ઉગાડનાર એક ક્ષેત્ર જૂમી છે તેથી તેનામાં હંમેશા સારા સંસ્કારજ નાંખવાની જરૂર છે.

સામર્થ્યનું ખરેખરું રહસ્ય પોતાની પ્રતીતિ કરાવવામાં રહેલું નથી. સખત શ્રમ કરવામાં રહેલું નથી પણ નિવૃત્તિ શાંતિ, અને મૌન જેટલે અંશે આપણે ધારણ કરીએ છીએ તેટલે અંશે રહેલું છે. સામર્થ્યના વ્યવસ્થિત સંચયનો વિચાર કરવાથીજ તેના વિકાસનો અને તેના વ્યવસ્થિત અખંડિત પ્રવાહનો વિચાર આપણે કરી શકીએ છીએ.

સામર્થ્ય એ કદીજ નાશ પામનાર વસ્તુ નથી જળના તરંગોની પેઠે તેનું પુનરાવર્તન થયાજ કરે છે. સામર્થ્યનાં આ રહસ્યને જે બરાબર રીતે જાણે છે તેજ પોતાના જીવનમાં સદાકાળ સામર્થ્યને અનુભવી શકે છે. પ્રત્યેક મનુષ્ય સામર્થ્ય સંપન્ન છે. અને તેથી તે પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે સમર્થ્યને જેટલું જોઈએ તેટલું ઉત્પન્ન કરી શકે છે. નાની સરખી દિવાલોમાં જેમ મોટામાં મોટા મદાકોળોનું બસ્તિબૂત કરવાનું સામર્થ્ય ગુપ્ત રહેલું છે. તેમ મનુષ્યના સંબંધમાં પણ છે.

પોતાનામાં સામર્થ્યની પ્રતીતિ જોવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે સામર્થ્ય માત્ર એ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે. અને હું પણ પરમાત્માના અંશરૂપ હોવાથી નિરંતર સામર્થ્ય સંપન્ન જ છું એ પ્રકારની પ્રબળ ભાવના જાગ્રત રાખવી જોઈએ. તેમાં જેઓ જેટલે અંશે મોળા પડે છે તેટલે અંશે સામર્થ્ય તેમનાથી દૂર જાય છે.

નમ્ર બનેા. પોતાનામાં વિશ્વાસ રાખનાર થાઓ અને તમારા સઘળા પ્રકારના શિરના બોળઓ પ્રભુને માથે નાંખી દો તેઓ તમને તરતજ તેમાંથી મુક્ત કરશે. તમે હાથે કરીનેજ તમારી મિથ્યા કૃપાધિને મારી કહી શિર ઉપર લીધી છે અને દુઃખ, પામેા છો. જેને પોતાના-માંજ વિશ્વાસ નથી તેના ઉપર જગત પણ શી રીતે વિશ્વાસ રાખી શકે ? હું સામર્થ્ય વગરનો છું. મારામાં કાંઈજ બળ નથી. હું કશુંજ કરી શકું એમ નથી એ પ્રકારના નિરાશાવાદના વચનો સ્વપ્ને પણ ઉચ્ચારશો નહિ તેમ શ્રવણ પણ કરશો નહિ. નિશ્ચય પૂર્વક માનજો અને ભાન કરજો કે સામર્થ્યમાત્રના તમે રાજાજ છે.

## પ્રકરણ ૧૮ મું.

### સ્વર સુધારવાની ક્રિયા.

સ્વર રને ગંભીર, ને બળવાન બનાવવાની ક્રિયા પણ યોગવિદ્યાનું એક અંગ છે. ધણા માણસોના સ્વર કંકથ, તરડાયલા નમળા અને કાનને અત્યંત અરચિ ઉત્પન્ન કરે એવા જોવામાં આવે છે. એથી ઉચ્છ્રુત યોગીનો સ્વર મેધનાદના જેવો ગંભીર અને સાંભળનારને અત્યંત પ્રિય બાગે એવો સ્નિગ્ધ અને મધુર હોય છે. તે ઉપરાંત તેમના ઉચ્ચારના શબ્દમાં તેઓ એવું અદ્વિતિક સામર્થ્ય મૂકી શકે છે કે સાંભળનારના

હૃદય ઉપર તેની તરતજ અસર થાય છે અને તે અસર દીર્ઘકાળ પર્યંત ચાલુ રહે છે. જગતના સુપ્રસિદ્ધ વક્તાઓએ આ શક્તિ કેટલેક અંશે કેળવેલી હોય છે. યોગવિદ્યાથી અજ્ઞાત છતાં કોઇ કોઇવાર અમુક લોકો અચાનકે યોગવિદ્યાના અમુક નિયમનું પાલન કરી દે છે અને તેનું પરિણામ એવું આશ્ચર્ય જનક આવે છે કે જગત તેમનામાં થએલો ફેન્દાર જોઇને ચકિત થઇ જાય છે. પણ આ બધો પ્રતાપ અજ્ઞાણપણામાં પણ પળાયલા યોગવિદ્યાના નિયમોનો છે. અજ્ઞાણ-પણામાં, ભૂલમાં પણ પાલન કરવાથી જ્યારે આશ્ચર્યજનક પરિણામ આવે છે ત્યારે પદ્ધતિ સર અભ્યાસ કરનાર કેવો મહત્વનો લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે તેનો ખ્યાલજ કરી લેવો.

અવાજની શક્તિની વૃદ્ધિ કરવા માટે અમે નીચેની ક્રિયા બતાવીએ છીએ. વક્રાસો, વક્તાઓ, શિક્ષકો, ઉપદેશકો વગેરે વાણીનો વ્યાપાર કરનારાઓએ આ ક્રિયાને અવશ્ય સિદ્ધ કરવી જોઇએ. એટલું સ્મરણમાં રાખવું કે પ્રાણાયામની બીજી ક્રિયાઓની માફક આ ક્રિયા દરરોજ કરવાની નથી પણ થોડે થોડે દિવસે કરવાની છે.

(૧) ધીમેથી પણ ડચકાં ખાધા વગર એક પૂર્ણ શ્વાસ લેવો. હમેશાં પૂરકની ક્રિયા નસકોરાં દ્વારાજ કરવી અને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે જોટસો વખત લેવાય તેટલો લેવો.

(૨) થોડી સેકન્ડ સુધી એ શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખવો.

(૩) પછી એકજ સપાટે બધો શ્વાસ જોરથી ઠહાડી નાંખવો.

(૪) પછી એક શોધક પ્રાણાયામ, જે પાછળ બતાવી ગયા છીએ, તે વડે ફેફસાંને આરામ આપવો.

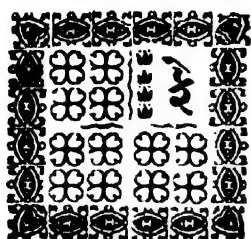
બોલવામાં અથવા ગાવામાં સ્વરની ઉત્પત્તિ વિષે યોગીઓનું શું મંતવ્ય છે તે વિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાની અત્રે જરૂર નથી. આ નહાનકડા પુસ્તકમાં અમે વિવેચન કરવાનો અથવા સિદ્ધ કરવાનો ઠરાવ રાખ્યોજ નથી. હજારો વિવેચનો, ચર્ચાઓ, શોધો અને પ્રયોગોના પરિણામ તરીકે જે સર્વોત્તમ ફળ જગતને પ્રાપ્ત થયું છે તેનો સારાં-

શબ્દ આ પુસ્તકમાં આપ્યો છે. હવે સ્વરની ઉત્પત્તિ સંબંધી એવું સિદ્ધ થયું છે કે સ્વરની ગંભીરતા, પ્રબળતા, અને ઉત્કૃષ્ટતા માત્ર અવાજને ઉત્પન્ન કરનારા ગગાના અવયવો ઉપરજ આધાર રાખતા નથી. પરંતુ એ અવયવોમાંથી અવાજ ઉત્પન્ન થઇ મુખ અને છાતીમાં રહેલા વાયુના કંપને લીધે વધારે ધન થાય છે તેમજ મુખમાં રહેલા ન્હાના ન્હાના સ્નાયુઓ પણ તેને વિશેષ ગંભીર બનાવે છે. દાખલા તરીકે સતારનો ધ્વનિ એક એક મુખ્ય તારના કંપ વડે ઉત્પન્ન થાય છે પણ એ તાર જો તદ્દન છુટો જ હોય તો આવો ગંભીર ધ્વનિ ઉત્પન્ન કરી શકશે નહિ. મુખ્ય તારના વડે ઉત્પન્ન થએલો અવાજ સતારના તુંબામાં રહેલી હવાના કંપ વડે તથા બીજા તારોના ઝણુ ઝણાટ વડે ધન બને છે. તેવીજ રીતે મનુષ્યના અવાજમાં પણ થાય છે. કેટલાક માણસો પહોળી છાતી વાળા છતાં તેમનો અવાજ ધણો મન્દ હોય છે અને કેટલાક સાંકડી છાતીના છતાં સારો અવાજ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આ બાબતને લગતો એક રમુજ પ્રયોગ અમે બતાવીએ છીએ તે કરી જોવાથી સ્વરની ઉત્પત્તિ વિષે વધારે સમજ પડી જશે.

એક આયનાની સામે ઉભા રહો પછી સીસોટી વગાડતી વખતે જેવી મુખની આકૃતિ થાય તેવી કરો. તે વખતની તમારા મુખની આકૃતિ અને સાધારણ રૂપરેખા ધ્યાનમાં રાખો. પછી હમેશાં જેમ બોલતા હોય તેમ એકાદ કવિતા ગાઓ અથવા બોલો. પછી થોડી વાર સુધી સીસોટી વગાડવા મડી જાઓ. અને તરતજ મુખ અને હોઠની આકૃતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર એકાદ કવિતા ગાઓ. તમને માલમ પડશે કે હવે તમરો અવાજ વધારે ઘેરો, ગંભીર, મધુર અને સ્પષ્ટ બન્યો છે. આ પ્રયોગ વડે તમને સ્વરની ઉત્પત્તિના મૂળ કારણોનું જ્ઞાન થશે. મોંની અને હોઠની કવી સ્થિતિ હોય છે ત્યારે અવાજ સારો નીકળે છે એ તમને સમજાતું જશે.

## પ્રકરણ ૧૯ અં.

યોગવિધાને લગતી કસરતો.



ફસાં, સ્નાયુઓ પાંસળાં વગેરે શરીરના ઉપજા  
ભાગના ન્હાના મોટા અવયવોને મજબુત બના-  
વવાને નીચે બતાવેલી ક્રિયાઓ કરવાની યોગીઓ  
સલાહ આપે છે. એ ક્રિયાઓ નવી શોધી કઢા-  
ડેલી નથી પણ હજારો વર્ષના અનુભવથી તેમની સફળતા સિદ્ધ થએલી  
છે. પાશ્ચાત્ય દેશોના કેટલાક કસરતખાત્રો પણ એ ક્રિયાઓમની  
કેટલીકનો ઉપયોગ કરે છે. માત્ર કસરત અને પ્રાણુયામ એ બેઉનું  
સંમેલન કરવાથી જે અઘોષિક બળની પ્રાપ્તિ થાય છે તેની પાશ્ચાત્ય  
તાલીમ ખાત્રોને પૂરી ખબર નથી. પરંતુ રામમૂર્તિ જે હિંદુસ્તાનનો  
આજના જમાનાનો જીમ કહી શકાય તે કસરતની સાથે પ્રાણુયામ  
કરવાની મજબુત ભલામણ કરે છે. જે ક્રિયાઓ આ પ્રકારમાં બતાવ-  
વાની છે તે એવી સરળ અને સહેલી છે કે તેની સરળતા જોઈને  
ધણા લોકો એવી ભૂલ કરી એસે છે કે એમનામાં કાંઈ દમ નથી.  
પણ એ મોટી ભૂલ છે. એ ક્રિયાઓ ધણા કાળજી પૂર્વક કરેલા  
શારીરિક પ્રયોગોનું પરિણામ છે. યોગીઓ એ ક્રિયાઓ જમાના થયાં  
કરતા આવ્યા છે. ઘણીજ અધી અને આરીક ક્રિયાઓમાંથી મિન  
જરૂરી અને અધરા ભાગ કહાડીને તેમના સારરૂપે એ સાત કસરતો  
ઉપજાવી કહાડેલી છે.

## આસ રોકવાની કસરત.

આ કસરત ફેસાં તેમજ આસને લગતા બીજા અવયવોને  
મજબુત કરી તેમનો વિકાસ કરવા માટે ઘણીજ જરૂરની છે અને  
તેનો લાભો અબ્યાસ કરવાથી છાતીનો વિસ્તાર વધે છે. યોગ વિધામાં

નિપુણ થએલા લોકો કહે છે કે પૂર્ણ શ્વાસથી એકવાર ફેફસાં ભરાઈ જાય પછી થોડીવાર ફેફસામાં શ્વાસ રોગી રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તેનાથી એકલા શ્વસન ક્રિયાને લગતા અવયવો પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પચવાના અવયવો જ્ઞાનતંતુઓને પણ ચેતન મળે છે અને શ્વિરની શુદ્ધિ તથા પરિચાલનામાં સહાય મળે છે. એવી રીતે રોગાયત્રો વાયુ શરીરમનો તમામ કચરો અને નિરૂપયોગી તત્ત્વોને એકત્ર કરે છે અને જ્યારે તે વાયુને ઉચ્છ્વાસદ્વારા બહાર કઢાડવામાં આવે છે ત્યારે તે પોતાની સાથે કચરો અને મત્તિ-નતાને લઈને શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. જેમ જીવંત વડે આંતરડાં શુદ્ધ થાય છે તેમ આ ક્રિયા વડે ફેફસાં હૃદય વગેરે અવયવો શુદ્ધ થઈ જાય છે. જરૂરની ઓક પ્રતારની વિક્રિય ઓ, યકૃત અને શ્વિરનાં દરદો એ બધાને માટે આ કસરત ઘણી જ ફાયદાકારક છે. એના વડે મુખમાંથી નીકળતો દુર્ગન્ધ યુક્ત વાયુ જે ફેફસાંને પૂરતો વાયુ નહિ મળવાથી ઉત્પન્ન થાય છે તે પણ મરી જાય છે એટલા માટે અમે વાયકોનું ધ્યાન આ કસરત તરફ ખાસ ખેંચીએ છીએ. એ ક્રિયા નીચે મુજબ છે:—

(૧) ટટાર ઉભા રહેવું.

(૨) પૂર્ણ શ્વાસ લેવો (નસકોરાં ફારાજ)

(૩) થોડોક સેકન્ડ સુધી એ વાયુને ફેફસાંમાં રોડી રાખવો. અત્તનત્ત, જ્યાં સુધી ગભરામય થયા વગર અવયવો ફેફસાં ઉપર હદ ઉપરાંત દબાણ કર્યા વગર શ્વાસ રોડી રખાય ત્યાં સુધીજ રોડી રાખવો. ગળ ઉપરાંત દબાણ કર્યાથી લાભને બદલે હાનિ થાય છે. માટે અમે આ ખાસ ચેતવણી આપેલી છે.

(૪) પછી શ્વાસને જોરથી બહાર કઢાડી નાંખવા.

(૫) ત્યાર પછી એક મળ શોષક પ્રાણાયામ કરવો.

પ્રારંભમાં વધારે સમય સુધી શ્વાસનું રોકણુ થઇ ચક્રશે નહિ સાધારણ રીતે એવો નિયમ છે કે શીખાઉ માણસ છથી આઠ સેકન્ડ સુધી પૂરક કરી શકે છે. હવે પૂરકમાં જેટલો સમય રોકાયો હોય તે કરતાં અડધી સમય શ્વાસને રોકી રાખવામાં એટલે કુંભકમાં રોકવો. આરંભમાં એટલાથીજ સંતોષ માનવો. થોડી મુદત પછી કુંભકનો સમય વધારતાં જવું. ધ્વિઆળ રાખીને આ ક્રિયા કરવી, એ સલાહ ભરેલું છે. પણ આટલું તો હમેશાં યદ રાખવું કે શક્તિ ઉપરાંત કદિ પણ શ્રમ લેવો નહિ.

### (૨) ફેફસાંને પુષ્ટિ આપનારી કસરત.

ફેફસાંની અંદર હવાને ભરી રાખનારા જે પુટ હોય છે તેમને પૃષ્ઠ કરવા માટે આ કસરતનો ઉપયોગ છે. પણ શીખાઉ લોકોએ એ કસરત ધણીજ સંભાળથી કરવાની છે. એટલા માટે કે એના ઉપયોગ હદ ઉપરાંત થવો ન જોઇએ વળી કદી પણ આ કસરતને ધણીજ શ્રમપૂર્વક કરવી નહિ. આરંભમાં થોડો વખત ફેટલાકને મગજમાં ચક્ર આવતાં હોય એવું લાગશે. એવાં ચિહ્ન જણાય તો તેમણે થોડીવાર સુધી પુશ્તી હવામાં ફરવું અને થોડા દિવસ આ આ કસરત રહેવા દેવી.

(૧) હાથ બાગુએ લટકતા રાખી ટટાર ઉભા રહેવું.

(૨) ધીમેથી આંચકો માર્યા વગર એક દીર્ઘ શ્વાસ લેવો.

(૩) શ્વાસ લેતી વખતે છાતી પર જૂદી જૂદી જગ્યાએ આંગળીના ટેરવાં વડે ટકોરા મારતા જવું.

(૪) જ્યારે ફેફસાં પૂરેપૂરાં વાયુથી ભરાઇ જાય ત્યારે છાતી ઉપર હથેળી વડે ટકોરા મારવા અને શ્વાસને રોકી રાખવો.

(૫) શ્વાસને ધણીજ ધીરથી છોડી દેવો.

(૬) છેવટે એક મળ શોધક પ્રાણ્યાયામ કરીને આ કસરત પૂર્ણ કરવી.



આ કસરત આખા શરીરને ચેતન અને શક્તિથી ભરપૂર કરી નાંખે છે અને યોગી પુરુષોને એ ધણીજ પ્રિય છે. અપૂર્ણ શ્વાસન ક્રિયા કરવાથી ફેફસામાંના ધણુક પુટ વપરાશ વગર નિર્જીવ થઈ જાય છે. જેમણે વરસોનાં વરસ સુધી અપૂર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાની કુટેવ પાડી દીધી છે તેમને પોતાના ફેફસાંના પુટને ચેતન આપતાં ધણી મુશ્કેલી પડશે. એકજ પૂર્ણશ્વાસથી બધા પુટ ગતિમાં આવી જશે નહિ પણ આ કસરત કરવાનો અભ્યાસ રાખવાથી થોડા વખતમાં ઇંદ ફળની પ્રાપ્તિ થયા વગર રહેશે નહિ.

### (૩) પાંસળાંનો વિકાસ કરવાની કસરત.

પાંસળાં એક કમાન જેવો અવયવ જેને કાટિલજ કહે છે તે વડે કરોડના હાડકા સાથે જડી લેવામાં આવેલાં છે. આથી કરીને તે સ્થિતિ સ્થાપક હોવાથી તેનો પણ વિકાસ કરી શકાય છે. પૂર્ણ શ્વાસન ક્રિયા માટે પાંસળાના વિકાસની પણ જરૂર છે કેમકે દીર્ઘશ્વાસ લેતી વખતે પાંસળાં પણ ઉચ્ચકાય છે. જેમ તેઓ વધારે પ્રમાણમાં ઉચ્ચકાય તેમ વધારે વાયુને માટે અવકાશ થઈ શકે છે. આમ હોવાથી તેમની સ્થિતિ સ્થાપકતા સાચવી રાખવા માટે કોઈ કોઈ વાર તેમને પણ કસરત આપવાની જરૂર છે. હાલના જમાનામાં ઘણા લોકોને ખોટી રીતે ઉભા રહેવાની, ખેસવાની અને ચાલવાની ખરાબ આદત પડી ગયેલી છે. તેથી પાંસળાં અકડાઈ જાય છે અને પોતાની સ્થિતિ સ્થાપકતા ગુમાવે છે. એવી રીતે પાંસળાંની સ્થિતિમાં વિક્રિયા થઈ હોય या ન થઈ હોય તો પણ નીચે બતાવેલી કસરત કરવાથી અવશ્ય લાભ છે.

(૧) સીધા ઉભા રહેવું.

(૨) શરીરની બાજુએ હાથ રાખીને બગલની જેટલા નજીક લાવી શકાય તેટલા નજીક લાવીને અંગુઠા બરાબ તરફ રહે, હથેલી

છાતીની આજી ઉપર રહે અને આંગળાં છાતીના આગળ ભાગ ઉપર રહે એવી રીતે હાથ ગોઠવવા.

(૩) પછી એક પૂર્ણશ્વાસ લેવો.

(૪) થોડીવાર સુધી શ્વાસ રોકી રાખવો.

(૫) પછી શરીરની આજીને સંકોચતા હોઠએ એવી રીતે હાથ વડે નરમાસથી દબાવું કરતાં જવું અને ધીરેથી શ્વાસ છોડતા જવું. (નસકોરાં દ્વારા)

(૬) પછી એક મળ શોષક પ્રાણાયામ કરીને આ કસરત પૂર્ણ કરવી.

સૂચના—આ કસરત પણુ હદ કરતાં વધારે વખત ન થાય તેની સંભાળ રાખવી.

(૪) છાતીનો વિકાસ કરવાની કસરત.

નીચાં વળીને લખવાથી અથવા એવું બીજું કોઇપણ જાતનું કામ કરવાથી છાતી સંકોચિત્ત જાય છે. આપણે સાંકડી છાતીવાળા કારકૂનો, મહેંતુઓ, દરજીઓ, સોનીઓ હમરો જોઇએ છીએ, એવા ભોકોએ ખાસ કાળજી રાખીને ટટાર બેસીને પોતાનું કામ કરવું જોઇએ અને થઇ ગએલી બૂલ સુધારવાને છાતીનો વિકાસ કરવાના ઉપાય યોગ્ય જોઇએ. વિશાળ છાતીએ મરદાનું મુખ્ય લક્ષણ છે. સાંકડી છાતી અને દમીયલ ચહેરાવાળા પુરોને પોતાને પુરુષ કહેવરાવવાને મિલકુલ હક નથી. હમણાં જે કસરત જતાવવામાં આવશે તે વડે છાતી તેની કુદરતી હાલતમાં આવીને ઘટનો વિકાસ પામે છે.

(૧) ટટાર ઉભા રહે.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લે.

(૩) શ્વાસને ધુંટી રાખો.

(૪) બેઉ હાથને આગળ લાવો. પછી મૂઠાં વળીને હાથને ખભા સુધી લઇ જાઓ.

(૫) પછી જોરથી મૂઠી વાળીને હાથ ખભાથી સીધા રહે એવી રીતે બહાર કાઢો.

(૬) નં. ૪ ની રિથિતિ વખતે જ્યાં હાથ હોય ત્યાં લાવો અને પાછા નં. ૫ માં ખતાવ્યા મુજબ કરો. એમ કેટલીક વાર કર્યા જાઓ.

(૭) જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડો રેચક કરો.

(૮) મળશોષક પ્રાણાયામ કરીને આ ક્રિયા પૂર્ણ કરો.

સૂચના—આ કસરત પશુ હૃદયમાં રહીને કરવી ગળ ઉપરાંત શ્રમ નહિ લેવો.

### (૫) ચાલતાં ચાલતાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

(૧) માથું સીધું, હડપચી જરા અંદર, ખભા જરા આગળ અને છાતી આગળ રાખી એક સરખી ગતિથી ચાલવું.

(૨) દરેક પગલે પગલે ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮ એમ મનમાં ગણી જતું અને આઠ ગણતા સુધી એક દીર્ઘશ્વાસ ધીરથી લેવો.

(૩) પછી એજ પ્રમાણે એક એક પગલે એક આંકડો એમ પાછા એકથી આઠ સુધી ગણીને આઠ પગલાં ભરવાં અને તે દરમ્યાન ધીરથી શ્વાસ છોડી દેવો.

(૪) પછી થોડીવાર શ્વાસ લેવાનું અંધ રાખવું. ચાલતાં ચાલતાં આઠ પગલાં ગણાય ત્યાં સુધી આરામ લેવો.

(૫) બીજીવાર ઉપર ખતાવ્યા મુજબ કસરત શરૂ કરવી. વચમાં વચમાં આરામ લેતાં જવું. શ્રમ જણાય ત્યારે કસરત રહેવા દેવી એમ દિવસમાં કેટલીક વાર કસરત કરવી કેટલાક અભ્યાસીઓ આઠને બદલે ચાર પગલાં જોડશે વાયુ રોકે છે અને શ્વાસ છોડતી વખતે આઠ પગલાં જોડશે સમય લે છે. તમને પોતાને જે રીત પસંદ પડે તે ગ્રહણ કરજો.

## (૬) સવારમાં કરવાની કસરત.

(૧) લસકરી ક્વાયતની ઢબમાં ઉભા રહેવું માથું કાંધક ઉંચું રાખવું; નજર-સામે રાખવી; ખભાને જરા પાછળ રાખો; ઘૂંટણને અક્કઠ રાખો અને હાથ બાજુએ લટકવા રહેવા દો.

(૨) પગનાં આંગળાં ઉપર જરાક ઉભા થાઓ અને તેજ વખતે ધીરથી એક પૂર્ણશ્વાસ લો.

(૩) એની એજ સ્થિતિમાં થોડાક સેકન્ડ સુધી ઉભા રહો અને અને શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો.

(૪) આ સ્થિતિમાંથી ધીરેધીરે પાછા હતા તેવી સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને તેમ કરતાં શ્વાસને નસપેરાદ્વારા કહાડો.

(૫) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

(૬) એ પ્રમાણે ફેટલીકવાર સુધી પગનાં આંગળાંના ટેકા ઉપર ઉંચા થઇને અને પાછા હતા તેવાને તેવા થઇ જાઓ. ત્યાર પછી એકલો જમણા પગ અને એકલો ડાબો વાપરીને પણ આ કસરત કરો.

(૭) રૂધિરનું અભિસરણ સારી રીતે થવા માટે કરવાની ખાસ કસરત.

(૧) ટટાર ઉભા રહેવું.

(૨) એક પૂર્ણશ્વાસ લઇને ફેફસાંમાં શ્વાસ રોકી રાખવો.

(૩) પછી જગ આગળ નમો અને એકાદ લાકડી અથવા સોટીને જોરથી પકડીને તેના ઉપર વજન મૂકીને સ્થિર ઉભા રહો. ધીમેધીમે લાકડી ઉપર જેમ અને તેમ વધારે વજન મૂકતા જાઓ.

(૪) પછી લાકડી છોડી દો અને પ્રથમ હતા તે સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને ઘુટેલો શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કહાડો.

(૫) આ પ્રમાણે આઠ દશ વખત કર્યા કરો.

(૬) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરીને આ કસરત પૂર્ણ કરેઃ. આ કસરત કરતી વખતે લાકડી અથવા અથવા સોટીનો આધાર અવશ્ય છેવોજ જોઇએ એમ નથી કલ્પિત લાકડીને પકડતા હોઇએ એવી ભાવના કરીને માન મનોબળથી શરીરનું વજન તે દિશા તરફ ઢળવા દઇએ તો બસ છે જરૂરની બાબત એટલીજ છે શરીરની આગલા ભાગનું ગુરુત્વ મધ્યબિંદુ પોતાની અસલ જગ્યાએ ખસવું જોઇએ કે જેથી કરીને તાણુ લોહી શરોરતા નીચેના અવયવો તરફ ચાલ્યું જાય અને મલિન લોહી ફેફસામાં રોકાયેલા પ્રાણવાયુ સાથે સમાગમમાં આવીને શુદ્ધ થાય છે. જેઓના શરીરમાં લોહીનું ફરવું ઘણું મંદ હોય છે તેમના ફેફસામાં એટલું થોડું લોહી આવવા પામે છે કે એક શ્વાસમાં રહેલા પ્રાણવાયુને તે ચૂશી શકવું નથી આથી કરીને પૂર્ણ શ્વાસ લીધાથી જે પ્રાણવાયુ શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે તેનો લાભ મળી શકે નથી માટે શ્વાસ ક્રિયામાં સુધારો કરવાની સાથે લોહીના ફરવાનો વેગ પણ કાંઈક વધારવાની જરૂર છે. આથી કરીને પ્રાણાયામની કસરતની સાથે આ કસરત કરવાની પણ ઘણી જરૂર છે.

### સાત ગૌણ યોગ કસરતો.

આ પ્રકરણમાં સાત જાનની જૂદી જૂદી યોગ કસરતો બતાવવામાં આવશે એ દરેક કસરતથી શરીરને અમુક પ્રકારનો અવશ્ય લાભ થાય છે જે કે આ કસરત અમુક અંગનો વિકાસ કરનારી છે એવું ચોકસ નામ તેને આપવામાં આવ્યું નથી. દરેક

+ લગભગ દરેક કસરતને અને મળશોધક પ્રાણાયામ કરવો.

+ આ પ્રકરણમાં જે જે કસરતો લખી છે તે આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં અલ્પ વિવેચનથી આવી ગઇ છે. પણ તેનું સર્વને સમજ પડે તેવી રીતે વર્ણન કરવાની જરૂર હોવાથી તે વિસ્તારથી આલેખી છે તેથી પુનરકિત દોષને પાત્ર આ પ્રકરણ નથી.

અભ્યાસક્રમે અનુભવથી સમજશે કે એમાંની ધણીખરી કસરતો તેને માટે ખાસ ઉપયુક્ત છે. જો કે આ કસરતોને અમે ગૌણ એવું નામ આપેલું છે તોપણ તેમની કિંમત ગૌણ નહિ સમજવી. એ જો ઉપયોગી અને કિંમતી ન હોય તો આવા ઉપયોગી પુસ્તકમાં તેમને અમે સ્થાન આપ્યુંજ નહોત. અમે એકવાર કહી ગયા છીએ કે સેંકડો પુસ્તકો અને પ્રયોગોના સાર રૂપ ફળ અમે આ પુસ્તકમાં સંગૃહીત કરેલું છે. આ સાત ગૌણ કસરતો એવી છે કે જેનાવડે શારીરિક કસરત તથા ફેફસાના વિકાસ સંબંધી જે કંઈ કરવા જેવું તે સધળું આવી જાય છે અને એટલા ઉપરજ કોઈ ધારે તો એકાદ ન્હાનકડું પુસ્તક ઉપજવી શકે પણ અમારી યોજના તો માહિતીને જોઈ અને તેમ ઘન કરીને (Condense) ન્હાના કદના પુસ્તકમાં ધણી માહિતી સમાવીએ છીએ. વળી આ દરેક કસરત સાથે પ્રાણાયામની ક્રિયા તો સામેલ કરેલીજ છે તેથી કરીને તે ધણીજ લાભદાયક થઈ પડે તેવી છે. માટેજ કહેવાની આવશ્યકતા છે આ કસરતોને ગૌણ કહી છે તેથી કરીને તે ખરેખરી ગૌણજ છે એમ સમજવું નહિ. એમાંની કોઈ કોઈ કસરત તો કદાચ તમારી ચોક્કસ પ્રકારની શારીરિક સ્થિતિને ખાસ અનુકૂળ અને ફાયદાકારક થઈ પડે એવી છે.

### કસરત પહેલી.

- (૧) હાથ બાજુએ લટકનાં રાખી ટ્યાર ઉભા રહો.
- (૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો.
- (૩) ધીરે ધીરે હાથ ઉંચા કરો અને તેમને તંગ કરતા જાઓ. છેક માથાને અડકે એવી રીતે હાથ મૂકી રાખો.
- (૪) માથા ઉપર હાથ રાખી મૂકવા અને એવીજ સ્થિતિમાં થોડાક સેકન્ડ સુધી શ્વાસ રોકીને ઉભા રહેવું.

(૫) ત્યાંથી હાથને ઉપાડીને નીચે લાવનાં લાવતાં પહેલાં હતા ત્યાં આગળ બાજુએ લાવી નાખો અને એમ કરતાં કરતાં ધીરે ધીરે શ્વાસ મૂકતાં જાઓ.

(૬) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરવો.

કસરત બીજી.

(૧) ટટાર ઉભા રહેવું. હાથને સીધા કરીને શરીરની આગળ રાખવા.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લઇને તેને રોકી રાખવો.

(૩) પછી હાથને માથા ઉપર લઇને ગોળ ફેરવીને બરડા પાછળ લાવીને હતા તેવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકવા. એ દરમ્યાન શ્વાસ તો રોકીજ રાખવો.

(૪) પછી જોરથી શ્વાસ બહાર કઢાડવો.

(૫) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરવો.

કસરત ત્રીજી.

(૧) ટટાર ઉભા રહો અને બીજી કસરતમાં રાખ્યા હતા તે મુજબ હાથને સીધા કરીને શરીરની આગળ રાખો.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો,

(૩) હાથને પાછળથી ગોળ વીંઝો પાંચ સાત વખત વીંઝ્યા પછી ઉલટી દિશામાં પાંચ સાત વખત વીંઝો. આ અંધો વખત દરમ્યાન શ્વાસ રોકી રાખો મરજી હોય તો એક હાથ એક દિશામાં અને બીજો હાથ તેથી ઉલટી દિશામાં એમ વારાફરતી જુદી જુદી દિશામાં ફેરવી શકશો.

(૪) પછી જોરથી શ્વાસ બહાર કઢાડો.

(૫) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

## કસરત થોથી.

(૧) જમીન ઉપર હાથે મ્હોડે સૂઈ જાઓ અને હથેલીઓ તમારા શરીરની બાજુએ બોંધ પર હાંધી રાખો.

(૨) પછી એક પૂર્ણ શ્વાસ લો અને તેને ધૂંટી રાખો.

(૩) શરીરના દરેકે દરેક સ્નાયુને તંગ કરીને હાથપર વજન રાખીને હાથે થાઓ, માત્ર હથેલી અને પગનાં આંગળાં ઉપરજ શરીરનું બધું વજન તોળાવું જોઈએ.

(૪) પછી નંબર ૧ વાળી સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે શક્તિ પ્રમાણે થોડીક વાર કસરત કરો.

(૫) જોરથી શ્વાસ બહાર કઢાડો.

(૬) એક મળશોધક પ્રાણ્યાયમ કરો.

## +કસરત પાંચમી

(૧) દિવાલ સાથે હથેલી ટેકવીને ટટાર ઉભા રહો.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો અને તેને ધૂંટી રાખો.

(૩) પછી જરા આગળ નમીને છાતીને બીંતની લગોલગ લાવો અને શરીરનું વજન હાથ ઉપર ટેકવો.

(૪) પછી માત્ર હાથના સ્નાયુના બળથી હતા તેવાને તેવા ઉભા થઈ જાઓ. હથેલીઓ બીંતને અડકેલી રહે અને શરીર બધું તંગ થઈ જાય.

(૫) જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢી નાંખો.

(૬) એક મળશોધક પ્રાણ્યાયમ કરો.

## કસરત છઠ્ઠી.

(૧) હાથ કમ્મર ઉપર અને કોણીના ખુણા બહાર નીકળતા રહે એવી રીતે ટટાર ઉભા રહો.

+ આજ કસરત ખુરશીની મદદથી પણ કરી શકાય છે. ખુરશીની પીઠપર હાથ ટેકવતા અને બાકીનો ભાગ ઉપર મુજબ કરવો.



(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો અને તેને રોકી રાખો.

(૩) જાંઘ અને પગના સ્નાયુઓને અને તેટલા તંગ કરીને નમસ્કાર કરતા હોય તેમ શરીરને આગળ નમાવો જેટલું બની શકે તેટલું નમાવો. એ દરમ્યાન ધીરથી નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ બહાર કઢાડો.

(૪) નાંબર ૧ વાળી સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને એક બીજે પૂર્ણ શ્વાસ લો.

(૫) પ્રથમ જેમ શરીરને આગળ નમાવ્યું હતું તેમ હવે જાંઘ અને પગના સ્નાયુઓને તંગ કરીને શરીરને ખરડા તરફ જેટલું બને તેટલું નમાવો.

(૬) વળી પાછા નં. ૧ વાળી સ્થિતિમાં આવી જાઓ એ દરમ્યાન શ્વાસને નસકોરાં દ્વારા ધીમે ધીમે બહાર કઢાડતા જાઓ.

(૭) છેવટે એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

**સૂચના**—જેમ આગળ અને પાછળ નમ્યા હતા તે પ્રમાણે જમણી તેમજ ડાબી બાજુ તરફ વારાફરતી નમીને આ કસરત કરવી આ કસરતથી જઠર અને આંતરડાંને સારો વ્યાયામ પહોંચે છે.

**કસરત સાતમી.**

(૧) કરોડને સીધી રાખીને ટટાર ઉભા રહો અથવા બેસો.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો. પછી હમ્મેશ લેતા હતા તે પ્રમાણે ન લેતાં જાણે તમે કોઈ ઉચ્ચ ગંધવાળો એમોનિયા ખાર સુંધતા હો અને એક સામટો દમ ન લઇ શકતા હો તેમ કકડે કકડે જરા જરા અટકી અટકીને શ્વાસ લો ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાય ત્યાં સુધી લીધેલો શ્વાસ બહાર કઢાડવો નહિ.

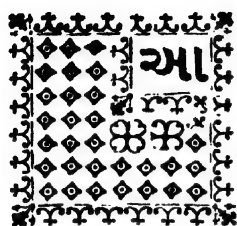
(૩) થોડીવાર શ્વાસ રોકી રાખો.

(૪) પછી નસકોરાં દ્વારા લાંબો ઉચ્છ્વાસ મૂકી દો.

(૫) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

## પ્રકરણ ૨૦ મું.

યોગના કેટલાક ઉપયોગી પ્રકીણ વિષયો.



**આ** પણા શરીરમાં પાંચ તત્ત્વો પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ વાયુ અને આકાશ એ નામના રહેલાં છે. આ તત્ત્વોના સ્વરૂપ તથા તેના સ્વભાવ સંબંધમાં અગાડિના કોઠામાં તથા આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં કહેવાયું છે. હવે એ પાંચ તત્ત્વોની ધારણા ક્યાં ક્યાં કરવી તે અલ્પમાં જણાવવા ધાર્યું છે.

**સ્તાંભિની અથવા પૃથ્વીધારણા** પગથી ઠીંચણ સુધીના શરીરના ભાગમાં પૃથ્વીતત્ત્વનું મુખ્ય સ્થાન રહેલું છે. તેથી તે ભાગમાં લંબીજમંત્ર સહિત ગુરુત્વની ભાવના કરી ચાર ભુજવાળા આ સૂત્રિના વિશ્વકર્મારૂપ શ્રી બ્રહ્મા ભગવાનનું ધ્યાન કરવું. આ પ્રમાણે નિત્ય એ કલાક ધ્યાન કરવાથી વ્યાધિ માત્રથી મુક્ત થવાય છે અને પૃથ્વીતત્ત્વનો જય થઈ શકે છે.

**દ્રાવિડી અથવા તેજોધારણા** ઠીંચણથી ગુદા સુધીના ભાગમાં લંબીજ સહિત શીતળતાની ભાવના કરી ચતુર્ભાડુવાળા સ્ફટિક મણિ સમાન ગૌર કાંતિવાળા ગૌર. વર્ણવાળા, સામ્યાકૃત્તિથી મધુર હસના શ્રી નારાયણની ભાવના કરવી. આનાથી પાપમાત્રનો નાશ થઈ જલતત્ત્વનો જય થઈ શકે છે.

**વૈદ્યનરી અથવા જલધારણા** ગુદાથી હૃદય સુધીના ભાગમાં રંબીજ સહિત ઉષ્ણતાની ભાવના કરી, ત્રયુ નેત્રવાળા ઉમતા સૂર્યના જેવી કાંતિવાળા ભસ્મથી સુશોભિત થએલા સુપ્રસન્ન વદનવાળા કર્પૂરગૌર મહારૂદ્રની ભાવના કરવાથી અગ્નિતત્ત્વનો જય થઈ શકે છે.

આમરી અથવા વાયુ ધારણા હૃદયથી બ્રહ્મી સુધીના ભાગમાં પ્રાણનો નિરોધ કરી ચં બીજ સહિત વહનતા—ઉત્પત્તિના સ્વરૂપની ભાવના કરી શાંત સ્વરૂપ, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન, સર્વના ઉપાદાન કારણરૂપ ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવાથી વાયુતત્વનો જય થઈ શકે છે.

શોષણી અથવા આકાશ ધારણા બ્રહ્મીથી અક્ષરંધ્ર સુધીના ભાગમાં હં બીજ સહિત લયપણાની ભાવના કરી ઊંકારની અર્ધમાત્રા સ્વરૂપ, ત્રિનેત્ર ધારી, લલાટે ચંદ્રથી સુશોભિત, ગૌરવર્ણવાળા, ત્રીયુગ, પીનાક, ખંડ વગેરે હયાઆરોને હાથમાં ધારણ કરવાવાળા ભક્ત ઉપર હર હમેશ પ્રસન્ન રહેનાર ભક્તનું દુઃખ જોઈ દાઝનાર ભોળા હૃદયના શ્રી મહેશ્વર ભગવાનનું શક્તિ પાર્વતી સહ ધ્યાન કરવું. તેનાથી આકાશ તત્વનો જય થાય છે.

x

x

x

x

ચન્દ્રાગ્ર પ્રાણાયામ. સ્વરથ પદ્માસન વાળી એકાંતમાં બેસવું. પછી ચન્દ્રનાડી છડાથી (ડાબા નસકોરાથી) પ્રણવ મંત્રના ૧૨ ઉચ્ચાર પૂર્વક ધીમે ધીમે પૂરક કરવો. પછી પ્રણવ મંત્રના ૧૬ ઉચ્ચાર સુધી કુંભક કરવો અને એજ મંત્રના ૧૦ ઉચ્ચાર પૂર્વક રેચક કરવો. પ્રાણાયામ કરતી વખત દુધ અને દહી સમાન અત્યંત સ્વચ્છ વર્ણવાળા અમૃતના ઉત્પાદક ચંદ્રમાતું નાભિ તથા કંઠમાં ધ્યાન કરવું.

સૂર્યાગ્ર પ્રાણાયામ.

આ પ્રાણાયામ પણ ચન્દ્રાગ્ર પ્રાણાયામની માફકજ કરવાનો છે. પણ તેમાં પ્રથમ ચન્દ્રનાડીથી પાસ લેવાને બદલે સૂર્ય નાડી પીંગલા (જમણા નસકોરા)થી લેવો. નાભિ કમળમાં અગ્નિની જ્વાલા સમાન અત્યંત તેજસ્વી સૂર્ય ભગવાનનું ધ્યાન કરવું.

આ પ્રમાણે પોત પોતાની મરજી અનુસાર ઉપાસ્ય દેવને ધ્યાનમાં રાખી પ્રાણાયામનો પ્રયોગ થઈ શકે છે.

મ

મ

મ

x

## પ્રાણુની ગતિ.

આપણે જે કાંઈ બોલીએ છીએ તેનો અથવા બાંદુક કે તોપ દ્વારા વેગનો જે અવાજ થાય છે તેનો ધ્વનિ એક સેકન્ડમાં ૧૧૧૮ ફુટ, વેગથી જાય છે. પાણીમાં ૪૭૦૮ ફુટના વેગથી, ધનપદાર્થોમાં ૧૬૮૦૦ ફુટના વેગથી જાય છે. પૃથ્વી પોતાની દરરોજની ગતિમાં દર સેકન્ડે ૧૫૦૦ ફુટના વેગથી આગળ ધસે છે. ચન્દ્ર પૃથ્વીની આગળાગળ દર સેકન્ડે ૩૨૫૦ ફુટના વેગથી ફરે છે. આખી સૂર્યમાળા એક સેકન્ડમાં પાંચ માઈલના વેગથી ફરે છે. ધૂમકેતુઓ સૂર્યની આગળાગળ દર સેકન્ડે પાંચ માઈલના વેગથી ફરે છે. વીજળીના કરંટની ગતિ એક સેકન્ડે ૧૧૦૪૦ માઈલની હોય છે પ્રકાશની ગતિ ૧૮૦૦૦૦ માઈલના વેગની હોય છે. અને પ્રકાશની ગતિના કરતાં પણ પાંચ કરોડ ગણે વધારે વેગ પ્રાણુની ગતિનો છે.

આવી અદ્ભુત સામર્થ્ય સંપન્ન પ્રાણુની શક્તિ હોવાથી આ પંચભૂતાત્મક દેહમાં રહેલી ૭૨૦૦૦ હજાર નાડીઓને તે પોતાના નિયમમાં ચલાવે છે.

x

x

x

x

પ્રાણુ ક્યાં રહે છે.

આખા શરીરમાંજ તે વ્યાપ્ત છે. પરંતુ તેનું મુખ્ય રથાન ચેતન અવસ્થાવાળા જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલા ભુરા પાણી જેવા સુક્ષ્મ પદાર્થની સાથે છે. વિશેષે કરીને માથાના, હરોડના, બોચી તથા માથાના સંધિ ઉપર જે મગજનો ભાગ રહેલો છે અને જેને બ્રહ્મરંધ્ર કહેવામાં આવે છે ત્યાં છે. કંઈ હૃદય જઠર, આંતરડા વગેરેમાં રહેલી સુક્ષ્મ શીરાઓમાં પણ પ્રાણુ ઓતપ્રોત વ્યાપી રહેલો છે.

x

x

x

x

મનને સ્થિર કરવાનો એક સુગમ ઉપાય.

વિષય પ્રદેશમાં અંહિ તંહી બટકાં મારતા મનને સ્થિર કરવા માટે એક સુગમ ઉપાય શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે અને તે એ છે કે મનને હૃદયમાં સ્થિર કરવું. સ્વસ્થ અને શાંત બેસી અંતરાભિ મુખતાને વધારી હૃદયમાં એક નાના કમળની કલ્પના કરી તેમાં જ્યોતિસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું. આ સરળમાં સરળ ઉપાયથી મનની સ્થિરતા અલ્પ પ્રયાસે વધારી શકાય છે.

કેટલાક મનુષ્યનું એવું ધારવું છે કે યોગવિદ્યા અધિકારી મનુષ્યોથીજ સાધી શકાય છે ? આ વાત સત્ય છે પણ ખરા અધિકારી થવું એ તો આપણા હાથમાં છે. માટે તેને વધારી યોગવિદ્યામાં આગળ વધવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યને શ્રેયષ્કર છે.

x x x x

શરીરમાં રહેલા જીવાત્માનું મુખ્ય સ્થાન હૃદયમાં છે. આ હૃદયની સાથે સ્પર્શ કરીને ૭૨૦૦૦ નાડીઓ રહેલી છે. તેમાં મુખ્ય ૧૩ નાડીઓ છે. આ ૧૩માં પણ છઠ્ઠા પીંગલા અને સુષુમ્ણા મુખ્ય છે. અને કૂકુ, સરસ્વતી, ગાંધારી, હસ્તિજિહ્વા, વારુણ, યશસ્વિની, વિશ્વોદરા, શંખિની પૂષા, પયશ્વિની તથા અભયુષા ગૌણ છે. આ સર્વ નાડી ઉપર પ્રાણાયામના પ્રયોગથી સ્વામિત્વ સ્થપાય છે.

x x x x

યોગની ક્રિયાઓ સાધવામાં નિયમિતપણાની ખાસ જરૂર છે. એકદમ લાભ લઇ લેવાની આશામાં અનિયમિતપણે તે સાધવાથી પરિણામ વિપરિતજ આવે છે. આને માટે અગાઉ ધણું કહેવામાં આવ્યું છે અને અત્ર પણ પુનઃ પુનઃ એજ પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે, કેમકે નિયમિતપણાની બાબતમાં તો આપણે ધણાજ પાછળ છીએ. સમયની તો આપણને કિંમતજ નથી. દુઃખાણાભાવ આવ્યા અને આમ મપાદા માર્યા અને દીકણાભાવ આવી તેમ મપાદા માર્યા એમ માત્ર

વિનાના ગપાટા મારવામાંજ અપણે ઘણો ખરો વખત જાય છે. જો તેને બચાવી કર્તવ્યાભિમુખ થવામાં તે વાળીએ તો આપણી ઉન્નતિ અસાધારણ વેગથી થાય એ નિમ્નશય છે.

નફલ કરવાની બામતનો ગુણુ આજે આપણામાં ઘણો વધ્યો છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાના સંસર્ગથી આપણે ઘણીખરી બામતમાં તેમની નફલ કરીએ છીએ. તો આ નિયમિતપણાની બામતમાં તેમ કંઈ હોય તો તે ઉત્તમ છે. નિયમિતપણાની કિંમત તેઓ બરાબર સમજે છે. વિદ્યાકલાની શોધમાં આગળ વધેલા જર્મન દેશના તત્ત્વશોધક કાન્ટને માટે એમ કહેવાય છે કે તેને એક દિવસ તેના મિત્રે પોતાની સાથે ફરવા આવતાનો આગ્રહ કર્યો અને તે ન છૂટકે રવીકારી તેની સાથે ગયો. કાન્ટના મિત્રે ફરવામાં તેમજ બીજા તે રસ્તામાં આવેલાં કામો કરવામાં બહુજ વખત લગાડ્યો. અને કાન્ટને ખોટી કર્યો કાન્ટ તો પ્રસન્ન ચિ-તેજ હતા. ફરીને બ્યારે ઘેર આવ્યા ત્યારે કાન્ટે પોતાની કાયરીમાં નોંધ કરી મિત્રની સ.થે તેનીજ ગાડીમાં કોઈ દિવસ ફરવા જવું નહિ. તેનાથી પુષ્કળ સમયની બરબાદી થાય છે. આ પ્રમાણે પાશ્ચાત્ય પ્રજા નિયમિતપણાની કિંમત જોવી સમજે છે તેવી યોગવિદ્યા સંપન્ન થવા ઇચ્છનાર પુણ્યને પણ તે સમજવી જરૂરની છે.

x

x

x

x

પ્રાણુયામના અભ્યાસની ઇચ્છાવાળાએ શ્વાસની બામત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવા જોવું છે. શ્વાસ મૂકવાની પદ્ધતિનો પ્રથમ બરાબર અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જો તે સિદ્ધ થયો નથી તો આ વિદ્યામાં આગળ વધી શકાતું નથી. નૈસર્ગિક શ્વાસ લો. બાળક પણ નૈસર્ગિક શ્વાસ લે છે. બાળક સૂતું હોય છે તે વખત તેની શ્વસનક્રિયા અવગ્રોહતાં જણાઈ આવે છે કે તેના શરીરનો અધો આગમો ભાગ ઉઘો થાય છે પેટ પેટુ અને પાંસણાની બાજુઓ

પણ કુલે છે ત્યારે મોટા મનુષ્ય શ્વાસ લે છે. તે વખત ફક્ત છાતીનો ભાગજ કુલે છે. સર્વ અવયવો પોતાનું કામ કરી શકતા નથી. અતું કારણ તેઓ દીર્ઘ શ્વાસ લેતા નથી તે છે. અને આને પરિણામે તેઓ અલ્પાયુષ્ય ભોગવે છે.

સ્વાભાવિક શ્વાસનક્રિયા કરવાને માટે નીચેના પ્રયોગ ઉપર ખાસ ધ્યાન અપવાની જરૂર છે.

૧ કેડ ઉપરનું વસ્ત્ર ઢીલું કરી સ્વસ્થ અને ટટાર ઉભા રહેવું.

૨ છાતી અઘડ રાખી સહજ આગળ કાઢવી

૩ કેડનો ભાગ (થાપા) છાતીથી પાછળ રહે એમ રાખવો અને મથું સીધું રાખવું.

૪ મુખ બંધ રાખી નાક વડે ફેફસામાંથી જેટલી હવા નીકળી જાય તેટલી કાઢી નાંખવી.

૫ એક હાથ પેટ ઉપર મૂકવો, અને બીજો હાથ છાતીની મધ્યે મૂકવો.

૬ આ પ્રમાણે કર્યા પછી તપખીર સુંઘનારા તપખીની ચપટી સુંઘે છે તેમ ઉપરાઉપરી થોડી થોડી હવા જ્યાં સુધી લઈ શકાય ત્યાં સુધી ખેંચ્યા કરવી. અને આ પ્રમાણે હવા સંપૂર્ણ ભરી રહ્યા પછી ચાગ પાંચ પળ તે શ્વાસને રોકી રાખવો ત્યાર બાદ થોડે થોડે તે નસકોના દ્વારાજ બહાર કાઢવો.

આ ક્રિયા કરતાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે શ્વાસ થોડો થોડો લેવાનો છે તપખીર સુંઘના જેમ જરા જરા તે સુધ્યા કરે છે તેમ કરવાનું છે. અને શ્વાસ મૂકતી વખત પણ ધીમે ધીમે મૂકવાનો છે.

આ પ્રમાણે પ્રથમ હવાનો ભાગ લેતી વખત પ્રથમ પેટનો ભાગ કુલનો જણાશે અને છેવટ છાતીનો ભાગ પણ કુલવાની સાથે છાતી ઉપર આવેલો હાથ પણ આગળ આવેલો માત્રુમ પડશે. આ પદ્ધતિનો અભ્યાસ રાખ્યાથી દીર્ઘ શ્વાસ લેવાની મૂકવાની ક્રિયા અશ્વ સમયમાં સિદ્ધ થાય છે.

આ ક્રિયાને સાધવાથી વાડુમય અવયવો (Vocal organs) નો સદુપયોગ થાય છે. અને તેને લઇને આખા શરીરનું આરોગ્ય સચવાય છે. એનાથી રક્તની શુદ્ધિ થાય છે. અને બીજા પશુ લાભો થાય છે.

\* \* \* \* \*

શરીરને સુધારવા માટે મનની ઉચ્ચી ગતિ કરવા માટે અને બીજા પશુ અનેક પ્રાપ્તિઓને પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્યને યોગની ખસ જરૂર છે. યોગવિદ્યાના અભ્યાસથી સર્વ મળે છે. આ વિદ્યાનો અભ્યાસ થોડો સમય પશુ કર્યો હોય તો વખત નકામો જતો નથી પરંતુ તેનાથી અધિક લાભજ થાય છે. આ વિદ્યા નો અભ્યાસ તો પ્રત્યક્ષ લાભને આપનાર છે. નાસિકાના અગ્રભાગે મનને એકાગ્ર કરવાનો અભ્યાસ પાડવાથી એક પ્રકારના દિવ્ય સુગંધનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. બિન્દાના મૂળમાં મનની એકાગ્રતા કરવાથી અલૌકિક આસ્વાદ માણુમ પડે છે. મનને તાલુના ભાગમાં એકાગ્ર કરવાથી વિચિત્ર વસ્તુઓ નિહાળવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ સિવાય બીજા પશુ પ્રત્યક્ષ લાભો આ વિદ્યાના સેવનથી ધણાજ થાય છે. મુખમુદ્રાની શોભામાં પશુ તેનાથી ઘણો વધારો થાય છે. અને અનેક ચમત્કારો પશુ કરી શકાય છે. બંગાળા અને મદ્રાસ ઇલાકાના મદારી લોકો જ્યારે પોતાના પ્રયોગો કરે છે. ત્યારે તેમાં હવામાં અદ્ધર હબા રહેવાના પ્રયોગો પશુ કરે છે અને આ જોઇને આપણાથી આશ્ચર્યચકિત જ થઇ જવાય છે. આ પ્રયોગમાં સફળતા મળવાનું કારણ પશુ પ્રાણાયામ જ છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા શ્વાસને રોકી રાખવાથી શરીરમાં રહેલી શીરા અને નાડીઓમાં એક પ્રકારનો ચપળ અને હલકો વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે શરીર તેનાથી કુન્ને છે. અને શરીર હલકું થઇ હવામાં અદ્ધર તરી શકે છે.

મોટાં મોટાં સરકસોમાં પ્રેડિસરો બચકર લોહાની સાંકળોને પશુ તોડી નાંખે છે તેમજ મજાનુત રીતે બાંધેલી બેડીઓને પશુ તોડી નાંખે છે તેનું કારણ પશુ આ પ્રાણાયામનો પ્રયોગજ છે. પ્રાણાયામના



પ્રયોગથી પ્રથમ શરીરને બેડી બાંધતી વખત ધ્રુવવચામાં આવે છે અને પછી તે પહેરાવી રહ્યા બાદ શરીર સંકોચી નાંખતા તે એની મેજે હાથમાંથી નીકળી જાય છે. અને તોડી નાંખવી હોય તો પ્રથમ શરીર સંકોચી પછી ધ્રુવવચાથી તે તુડી પણ શકે છે.

મનુષ્યનું મન એ એક દર્પણના જેવું છે દર્પણમાં જે પ્રકારનો પદાર્થ આપણે ધરીએ તેની છાપનું પ્રતિબિંબ તેમાં પડે છે તેમ મનમાં પણ જે પ્રકારના વિચાર કરવામાં આવે તેવું તે થાય છે.

યોગશાસ્ત્ર મનુષ્યના મનને સુધારનાર સમયમાં સમગ્ર સાધનરૂપ છે તે મન અને તન બંનેને સુધારે છે. યોગી મનુષ્ય અસાધારણ શક્તિ સંપન્ન થઈ રહે છે. યોગજનની શક્તિ કાંઈ ઓછી નથી તેમ તેના ચમત્કાર પણ ઓછા નથી. વાંચકોની શ્રદ્ધા અધિક દર્શાવવાને માટે થોડા દ્રષ્ટાંતો આપીએ.

જ્ઞાનેશ્વર નામના દક્ષિણમાં સાધુ થઈ ગયા છે. તેમણે સમાધિ લીધી હતી સમાધિ લીધા પછી લગભગ ત્રણસે વર્ષના અંતરે તેમણે પોતાના સંપ્રદાયના શિષ્ય એકનાથને સ્વપ્ન આપ્યું કે આલંદી-ગામમાં મેં જ્યાં સમાધિ લીધી છે ત્યાં એક મોટા ઝાડનું મૂળીયું વધી જવા આવ્યું છે અને તેનાથી મારા દેહને ધણું નુકસાન થાય છે. એકનાથે તરતજ જ્ઞાનેશ્વર મહાત્માની સમાધિ ખોદાવી અને જોયું તો જ્ઞાનેશ્વર મહારાજનું કબર કોઈપણ પ્રકારના વિકાર વિનાનું પ્રતિત થયું. તેઓ યોગ મુદ્રાનું આસન વાળી બેસા હતા અને પાસે એક તેલથી ભરપૂર કોડીયાવળી પિત્તળની દીવીમાં દીપક પ્રકાશતો હતો. જ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્ગીતાના ગ્રંથના પાના જાણે પૂર્વે કોઈ વાંચનું હોય તેવી હાલતમાં પડ્યા હતા. અને ઝાડનું મૂળીયું તેઓ બેસા હતા ત્યાં આવી ગયું હતું, એકનાથે તે ખોદીને દૂર કરાવેશું આ વાત દક્ષિણમાં સુપ્રસિદ્ધ છે.

યોગવિદ્યાના અમલારની ખીજ વાર્તા મહારાજ રણજીતસિંહના વખતની છે. અને તે પિકચર મેગેઝીન નામના અંગ્રેજી ચોપાનીયામાં પ્રસિદ્ધ પણ થઇ છે. અત્ર તે સંપૂર્ણ ઉતારી લેવામાં આવે છે.

મહારાજ રણજીતસિંહના વખતમાં પંજાબમાં એક સમાધિનિષ મહાત્મા હરિદાસજી રહેતા હતા. તેઓ સમાધિયોગ સંપૂર્ણ જાણતા હતા. મહારાજ સાહેબને આ વાતની ખબર પડી અને તેમણે તે મહાત્માની પરીક્ષા લેવાનું વિચાર્યું. મહાત્મા હરિદાસજીની પાસે જઈ તેમને આ વાતની ખાત્રી કરી આપવા વિનવતી કરી મહાત્મા સમાધિ લેવા તૈયાર થયા એક મોટા ખાડો ખોદાવી તેમાં એક છોખ ધનો ચોતરો કરાવી તેમાં બેઠા અને પછી કહ્યું કે હું મહિના પછી મને કાઢજો. મહારાજ રણજીતસિંહ તથા આ દૃષ્ય જોવાને આવેલા તે સમયના પાશ્વર્ય અધિકારી કેપ્ટન વેડ અને જનરલ વેન્યુરા પણ હાજર હતા. તેઓએ પછી તે ચોતરો બંધ કરાવ્યો. ઉપરથી ખાડો પુરાવી લીધો અને વિશેષ ખાત્રીને માટે તે સમાધિ સ્થાનની ઉપર અનાજનું વાવેતર કર્યું. મહારાજ રણજીતસિંહના સીપાઈઓ તે સ્થળે સખત ચોકી પહેરી પણ રાખતા હતા. આમ કરતા જ્યારે છ મહિના પૂર્ણ થયા અને તે સમાધિ સ્થાન ખોદવાનો વખત આવ્યો ત્યારે તે જોવાને હજારો મનુષ્યની મેદની ત્યાં જમી હતી કેપ્ટન વેડ અને જનરલ વેન્યુરા પણ હાજર હતા તે તો એમજ મનતા હતા કે ગરીબ જિયારો સાધુ તો ક્યારેનાએ મરી ગયો હશે. અને કદાચ આવે તો તેનો મૃતદેહ હાથ આવશે.

લોકોની સમક્ષ એ સ્થાન ખોદવાનો આરંભ કર્યો. ચોતરો પણ ખોદી કાઢ્યો. તો તેમાં મહાત્મા હરિદાસજી આસનરથ જણાયા તેમનામાં જીવત્વના કંઈ પણ ચિન્હ નહોતા, સર્વેએ તેમને મરણ્ય માનેલાજ ધાયો. પછી તેમના શિષ્યોએ એ મહાત્માને સમાધિમાંથી જાગ્રત કરવાને યોગ્ય ઉપચાર કર્યા. પરિણામે થોડીવાર રહીને તેઓ

લોકોના આશ્ચર્ય સમક્ષ જન્મત થયા. જોવા આવેલા બે યુરોપીયન શુદ્ધરથો તો મહાત્માની અમાધારણુ યોગશક્તિ જોઈ ચકિતજ થયા.

x

x

x

x

યોગવિદ્યાના ચમત્કાર સંબંધી ત્રીજી વાર્તા સુપ્રસિદ્ધ ગુજરાતી પત્રની ભેટ ચચ્ચ અને સુહૃદી પુરી પાડે છે એ વાર્તામાં જણાવ્યા પ્રમાણે ચચ્ચની સ્ત્રી કલ્યાણીને સેનાપતિ જામાલીના અસાચારથી છોડવનાર મહાત્મા યોગવિદ્યા પારંગતજ હતા. અને તેના પ્રભાવથી તેમણે પોતાનેજ મારવા આવેલા ચચ્ચનું મન એકદમ ફેરવી નાંખી પોતાનો શિષ્ય બનાવ્યો હતો.

x

x

x

x

યોગવિદ્યાના ચમત્કાર સંબંધી ચોથો દાખલો. મુલ્તાનમાં એક વૃદ્ધાના એકના એક પુત્રનું મરણ થયું વૃદ્ધાવસ્થામાં પુત્રના અવસાનથી માતા ગાંડી થઈ ગઈ. તેણે ધણુંજ આક્રંદ કરવા માંડ્યું. અને પુત્રના મૃત દેહને વળગી રહી. જે મનુષ્યો તેને એટલે મૃત પામેલા છોકરાને બુધિદાહ કરવા આવ્યા તેને પણ હાંકી કાઢ્યા. અને પંજી મોટા મોટા મૌલવીઓ, મુલ્લાઓ વગેરેને ત્યાં જઈ પોતાના પુત્રને પુનઃ જીવનો કરવા પ્રાર્થના કરવા લાગી. તે આખા શહેરમાં ફરી પણ તેના પુત્રને જીવિતદાન આપનાર કોઈ ન મળ્યું મૌલવી મુલ્લાં વગેરે એ ખુદાની પ્રાર્થના કરી પણ તે સમ્પત્તી વ્યર્થ ગઈ. છેવટ તે નગરથી થોડે દૂર સૂરી મતના મહાન યોગી સસ્ત્રાચીજી પાસે જઈ પોતાના પુત્રને પુનઃ જીવનો કરવા અત્યંત કરુણ સ્વરથી વિલાપ કરી રહ્યાં કર્યું. યોગીરાજને દયા આવવાથી તેઓ ઉઠીને તેના મૃત પુત્રના દેહની પાસે ગયા અને તેને પગ અડાડી એટા મારા નામથી જીવનો થા, જોમ કશું. તરતજ તે મૃતપુત્ર આજન્મ મરડી બેઠો થયો. અને વૃદ્ધા આનંદ પામી ને મહાત્માને નમન કરી ઘેર ગઈ.

આ વાતની ધીમે ધીમે આખા મુલતાનમાં ખચર પડી. સમ્મસઘીજીનો ધર્મ સુધી હતો અને તેઓ અનલહક (અહં બ્રહ્માસ્મિ) હું જ છધર છું. એવી વેદશસ્ત્ર પ્રપોધન વાર્તાને મનતા હતા પરંતુ અન્ય મુસલમાનોને આ વાત ગમતી નહોતી. કેમકે તેમના ધર્મમાં તે પેગમ્બર મહમદનેજ ખુદાનો અવતાર મનાય છે. વળી આ ચમત્કાર થવાથી સમ્મસઘીજી ઉપર તેમના વિરોધીઓની વધારે ઇતરાજ થઇ અને તેમના વિષે રામ્મને-ખોટું ભરમાવી તેઓ આપણા ધર્મ વિરુદ્ધ ઉપદેશ કરે છે વગેરે આખા જણાની રાજ પાસે તેમને ફાંસીનો હુકમ દહાવ્યો.

સમ્મસઘીજી જેવા મહાન્ યોગીરાજને ફાંસી દેવામાં આવશે એ પ્રકારનો રામ્મનો હુકમ સાંભળી મુલતાનવાસી લોકો દિલગીર થયા. પણ છું કરે રાજ્યસત્તા આગળ ગરીબ મિયારી પ્રજાનું શું આવે?

આજે સમ્મસઘીજીને ફાંસી દેવાની હતી. સમય થવાથી તેઓ ફાંસીના લાકડા આગળ ગયા અને શાન્ત હિભા. આંખુઆંખુ ઘેરી પહેરા પણ પુષ્કળ હતા. ચાણ્ડાલ આવી પહોંચ્યો અને તે તેમની પાસે ફાંસી દેવા ગયો. પણ જતાં જતાંમાંજ તેણે એટી એક જાંઘરી પછાડ ખાધી કે તેનાથી આગળ વધી શકાયું નહિ. ચાણ્ડાલની એ દશા થએલી જેમ તરતજ ખીજે ચાણ્ડાલ આવ્યો. તેણે વળી હિમ્મત બીડી તો તેને પહેલાના કરતાં જાંઘરી પછાડ પડી. અને હાડાં પાંશળાંનો ચૂરો થયો. ચાણ્ડાલ તો એક પછી એક લગભગ દશ આવ્યા. પણ સર્વની તે દશા થઇ. ડામની સામે એક શબ્દ પણ તે મહાયોગી બોલ્યા નહોતા પણ તેમના યોગના પ્રભાવથીજ સામે આવતો ચાણ્ડાલ જેમ દીપકને જેમ પનંગીયું ઝંપલામ પડે છે તેમ ઝંપલામ પડી પટકામ પડતો.

એક પછી એક એમ દશે ચાણ્ડાલોની આ દશા થવાથી ત્યાં જેવા મળેલા લોકની ઠકુ અજ્ઞયમ થઇ ગઇ. તેમના વિરોધીઓનાં

મા પણ શીનાં પડી ગયાં, અને તેઓ વિશેષ આશ્ચર્ય તો એ પામ્યા કે સમ્પ્રત્યક્ષીજીને ફાંસી દેનાર દરેકે દરેક આણંદાલ તેની સમીપ પહોંચતો નહિ અને પટકાઇ પડતો તેનું કારણ તેઓ સમજી શક્યા નહતા. ખુદ આ પ્રસંગે જોવા આવેલો નૃપતિ પણ અન્યથા થયો. સર્વની અન્યથા વચ્ચે સમ્પ્રત્યક્ષીજીએ મેઘ જેવા ગંભીર અવાજથી કહ્યું કે હે રાજા ! તથા જોવા આવેલા સર્વ નગરજનો ! મારો ધર્મ જે સત્ય છે. તેને ખોટો પાડવામાં આવે છે તે બરાબર નથી. જે સત્ય છે તે આખર પર્યંત સત્યજ રહે છે. તેમાં અસત્યનું જરા પણ દર્શન થતું નથી 'અનલહક' આપણે પરમેશ્વર સ્વરૂપ છીએ એ મારા ધર્મનો સિદ્ધાંત કાંઈ નવીન નથી પણ આદિ અનાદિ છે. મારા વિરોધીઓ તે સ્વીકારતા નથી અને મારી સામે નાહક મનસ્વી આરોપ ઉભો કરી મને આ વપસ્થાનમાં લાવ્યા છે, આણંદાલ દશ તો શું પણ પચાસ સો આવશે તે! પણ તેઓ મને કાંઈજ કરી શકવાના નથી હું કોઈથી ડરતો નથી પણ જ્યારે તમારા બધાની મને મારી નાંખવાનીજ ઇચ્છા છે તો તમને આ મારા શરીરની ચામડી ઉતારીને આપું છું એમ કહી તરતજ તેમણે પોતાના શરીરની ચામડી જેમ સર્પે કાંચળી ઉતારે તેમ ઉતારીને આપી, અને તરત ત્યાંથી ચાલવા માંડ્યું.

જોવા આવેલા સર્વ મનુષ્યો આશ્ચર્યમાં ગરકાવજ થઇ ગયા પણ તેમના વિરોધીઓએ આ બધો જાદુનો ઇલિમ છે કહી પાદશાહ પાસે તેમને કોઇ પણ માણસે ખાવાનું ન આપવું એ હુકમ કદાવ્યો.

પેલી તરફ ચામડી ઉતારી નાંખેલા માંસના ગોળા જેવા લાગતા સમ્પ્રત્યક્ષીજી એક વખત ક્ષુધાનું બાન થવાથી અને નગરમાં કોઈએ ખાવાનું ન આપવાથી હાથમાં એક હરિણના માંસનો કટકો લઇ નગરવસી જનો પાસે તે શેકાવા ગયા. પણ તે કામ કોઈએ રાજ્ય સત્તાની બીકથી કરી આપ્યું નહિ.

સમય મધ્યાહ્નનો થયો હતો. સૂર્ય બરાબર માથાઉપર આવેલો હતો. હેવટ સમઘીજીએ આપણ તરફ જોયું અને સૂર્યને કહ્યું કે ઓ શમ્સ ? તું શમ્સ છે અને હું પણ શમ્સ છું અર્થાત્ તું ઇશ્વરરૂપ છે તેમ હું પણ છું તો મારું આટલું કામ બળવ તારી ગરમીથી મને આ માંસનો કટકો શેડી આપ. પૂર્વોક્ત વાક્ય ઉચ્ચારનાની સાથેજ સૂર્ય નીચે ઉતરવા માંડ્યો અને જમ જમ તેનું નીચે ગમન થતું ગયું તેમ તેમ મુક્તનાનવાસીઓ તેના પ્રખર તાપથી શેડીવા લાગ્યાં. આખરે આ સર્વ મહાત્માની અવકૃપાથી થયું છે એમ જાણી તેઓ સમ્સઘીજી પાસે જઈ તેમની પ્રાર્થના પૂર્વક ક્ષમા માગી લોકોના ડીન પ્રસાપો સાંભળી તેમણે સૂર્યને નીચે ન ઉતરવા કહ્યું પણ તે પૂર્વે તે થોડો નીચે ઉતરી આવેલો હોવાથી યદ્યપિ મુક્તનાનમાં ગરમી ઘણીજ સખત પડે છે. આ યોગીનું સમાધિસ્થાન મુક્તનાન પાસે યદ્યપિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. અને સમ્સઘીજીના ચમત્કારની આશ્ચર્યજનક વાર્તા લોકો પરદેશીઓને કહે છે. યોગવિદ્યાનો ચમત્કાર દર્શાવવાને માટે આવનારે આવા બીજા પુષ્કળ દાખલાઓ આપી શકાય તેમ છે. પણ તેની મહત્તા દર્શાવવાને માટે આટલાજ દૃષ્ટાંતો બસ છે. ધારી વિશેષ વિવેચન ક્યું નથી.

યોગવિદ્યા એ આદિ અનાદિ છે. તે સત્ય છે અને તેના અભ્યાસક્રમે પ્રત્યક્ષ લાભજ આપનારી છે.

મોટા સમુદ્રમાં પવનને લઈ લહરી ઉપર લહરી આવતી જાય છે. આ પ્રત્યેક લહરી અથવા મોજાનું મૂળ કારણ વસ્તુતઃ સમુદ્રનું જળજ છે તેજ પ્રમાણે પંચભુતાત્મક દેહમાં મુખ્ય પ્રાણતત્ત્વ છે. વેદમાં પણ કહેવું છે કે અખંડ સર્વ બાપી એકજ તત્ત્વ છે. અને તે પ્રાણતત્ત્વ છે. પ્રણ એજ પરબ્રહ્મનું સ્વરૂપ છે. યોગવિદ્યાના સાધનો સાધી આપણે તેનો સાક્ષાત્કાર કરી આ મનુષ્યાવતારનું સાર્થક્ય કરીએ એજ શુભેચ્છા સહ હિતિ ઐ શાન્તિ:

## પ્રકરણ ૨૧ સુ.

આનુ નામ યોગાભ્યાસ.

તત્રૈકાગ્રં મનઃ કૃત્વાયત ચિત્તેન્દ્રિય ક્રિયઃ । અપ વિદ્યા-  
સનં યુઙ્ગ્યા યોગભાત્મ વિશુદ્ધયે ॥

સ્થોકાર્થ તે આસન પર ખેસી મનને એકાગ્ર કરી ચિત્ત અને  
ઇન્દ્રિયોને જીતી અંતઃકરણની શુદ્ધિને માટે યોગાભ્યાસ કરવો.

પછી તે સ્થળે મનની એકાગ્રતા કરી, શ્રીસદ્ગુરુનું સ્મરણ કરી,  
આત્મ સુખનો અનુભવ લેવો.

તે સ્થળે અહંભાવ નષ્ટ થઇ અષ્ટ સાત્વીક ભાવ અંતર્ભાવ  
ઉત્પન્ન થાય ત્યાં સુધી આદરપૂર્વક શ્રી હૃદયનું સ્મરણ કરવું.

વિષયોનું સ્મરણ સુદ્ધાં રહે નહીં અને ઇન્દ્રિયોની વિષયેચ્છા  
સર્વાંશે નષ્ટ થઇ જાય અને મનની અસ્વસ્થતા મરી જઈ તે હૃદય  
સાથે અરાગ્ગર જોડાઇ જાય આવી રીતે સહજ ઐક્ય સાધ્ય થાય ત્યાં  
સુધી યોગબળ અને મનને આવે ભોધ થયા પછી આસન પર ખેસવું.

ત્યાર પછી અંગનો અંગથી અને પ્રાણાપાનવાયુનો પ્રાણાપ્રાન  
વાયુથી નિરોધ કરવો. આ સ્પષ્ટ અનુભવની વાત છે.

આ સ્થળે પ્રવૃત્તિ પાછાં પગલાં ભરે છે. અને સમાધિ સહજ  
સાધ્ય થાય છે. પછી આસન પર ખેસતાજ સર્વ અભ્યાસ આપો  
આપ પૂર્ણ થાય છે.

હવે મુદ્રા કેવી રાખવી તેનું વર્ણન કરીએ છીએ. પેટને જંઘા સુધી  
લાવી આસન કરવું. એક પગ ઉપર બીજે પગ આડો રાખી પગના  
છેડાને ગુદાસ્થાનની સાથે અડકાડી સ્થિર અને સુદૃઢ રાખવો.

જમણો પગ નીચે રાખી તે વડે વૃષણથી ગુદાસ્થાન પર્યંત રહેલી ઐક્ય રેખાને વચ્ચે દબાવવી ત્યાર પછી ડાબા પગને જમણા પગ પર સ્વાભાવિક રીતે મૂકવો.

અપાનદ્વાર અને શિશ્નની વચ્ચે જે ચાર આંગળાનું અંતર છે તેની આગળ પાછળની દોઢ દોઢ આંગળ જગા છોડી મધ્યમાં રહેલી એક આંગળ જગ્યાને શરીરને અદ્ધર ઉંચકી રાખી પગના છેકાના ઉપલા ભાગ વતી દબાવવી શરીરને ઉંચકી રાખ્યું છે. એમ જણાવા ન દેતાં પીઠથી કરોડના અંતિમ ભાગને ઉંચકવો અને બંને પગના ધુટણને બરાબર રાખવાં પછી એ શરીર ધુટણનાં અગ્રપર આધાર વિના પોતાની મેળેજ રહે છે.

આ મૂળબંધ નામક આસનનાં લક્ષણો છે એતુંજ વળાસન એતું એક ગૌણ નામ છે. આવી રીતે મૂળબંધ આસન સાધ્ય થયું એટલે શરીરના નીચલા ભાગનેા રસ્તો બંધ થાય છે અને બીતર રહેલો અપાનવાયુ ચઢવા માંડે છે.

સાધકે સ્વતઃ સ્થિર થઇ મરતક અને ગરદનને બરાબર સ્થિર રાખવાં અને નાસિકાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખી આમનેમ ન જોતાં યોગાભ્યાસ કરવો.

પછી ડાબા પગ પર બે હાથ સહજ દડીયાને આકારે થઇ જાય છે અને સ્કંધ ઉંચી થાય છે. પછી શરીર સ્થિર રહેવાથી શિર કમળ અંદર પેસે છે. અને આંખની પાંપણો મીંચાવા લાગે છે. ઉપરની પાંપણો નીચે આવે છે. અને નિચલી પાંપણો પ્રવૃત્તીત થવાથી મોટી થાય છે એમ થવાથી ડોળા અર્ધા ઉઘડેલા અને અર્ધા મીંચાયેલા રહે છે. આવી રીતે દૃષ્ટિ અંદરની અંદર કાયમ થઇ પુનઃ બહાર આવતી નથી. તેથી તે નાસિકાગ્રપર સ્થાયી થાય છે. આથી અન્ય દિશા તરફ જોવાની કિંવા સૌંદર્ય જોવાની અભિલાષા આપોઆપ નષ્ટ



થાય છે. પછી ગળાની નળી અંદર પેસી જાય છે અને હડપચી ગળાની નિચેના ખાડાને અડકે છે તથા છાતિને સુદૃઢ રીતે ઢાળી રાખે છે પછી કંઠમણિ અદૃશ્ય થઈ જાય છે.

આવી રીતે જે મુદ્રા બને છે. તેને જાલંધરબંધ કહેવામાં આવે છે.

નાભિ પુલી આવે છે. પેટ સપાટ થઈ જાય છે. તથા હૃદય કોષ બીતર પ્રસરે છે.

ગુહા દ્વારના ઉપરના ભાગમાં અને નાભિના નિચેના ભાગમાં જે મુદ્રા બને છે તેને વૌઢ્યાણુ બંધ કહેવામાં આવે છે. આવી રીતે શરીરના બાહ્ય ભાગમાં અભ્યાસક્રમ શરૂ થયો.

યોગીએ અંતઃકરણ શાંત રાખી નિર્ભય બની બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળી મન સંયમ કરી ઇષ્ટ ચિંતન કરી તેમજ બની ધ્યાનસ્થ રહેવું. એટલે આંતર મનોધર્મનું બળ નષ્ટ થાય છે અર્થાત કૃષ્ણનાનો નાશ. થાય છે મન પ્રગતિ બંધ પડે છે અને એનો વિચાર આપો આપ નિર્મૂળ થાય છે શુદ્ધા યોગ ગણ. અને નિદ્રાનું શું થયું ? તેનું સ્મરણ સુદ્ધાં રહેતું નથી, મૂળ બંધથી અવરોધી થયેલો અપાન વાયુ પાછો ફર્યો એટલે તે સહજ ઉપર જમને આંતરડાને પુલવે છે તે ક્ષોભ પામી બળવત્તર થાય છે.

જ્યાં જ્યાં અડકે છે. ત્યાં ત્યાં અવાજ કરે છે. અને જઈ જમને લિંગ ચક્રની સાથે અથડાય છે. પછી આવી રીતે નિરોધ પામેલો વંટોળીયો પેટમાં વધારે હોડા હોડા કરીને જ્યાં ત્યાં બળભળાટ કરી મૂકે છે. અને બાહ્યાવસ્થાથી સંચિત થયેલા દુર્ગંધી મળને બહાર કાઢવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ વાયુ પેટમાં હોડાહોડા કરીને ભટકતો નથી. પરંતુ કોઠામાં પ્રવેશે છે અને પીત્ત કફનો નાશ કરે છે.

તે સમ ધાતુની ખાણ ઓળંગી જાય છે મેદના પર્વતો તોડીને પૂર્ણ કરી નાંખે છે અને હાડમાંના રસને બહાર કાઢી નાંખે છે. પછી

તે નાડીઓને છૂટી પાડે છે. અવયવોને શિથિલ કરે છે અને યોગ સાધન કરનારાના હૃદયમાં બીતિ ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ આથી જરાપણ બીહીવું જોઈએ નહીં. તે વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે અને તુરંતજ તેનો નાશ કરે છે વળી તે પાણીવાળા બેજવાળા પદાર્થો અને પૃથ્વી સ્થુળ જડ પદાર્થોને એકત્ર કરી દે છે.

હવે બીજી તરફ શું અને છે તે જોઈશું ?

પ્રથમ આસનની ઉબણતાથી કુંડલિની નામની શક્તિ જાગૃત થાય છે. જે પ્રમાણે નાગણનાં કુંભ કુંભ મડિત અચ્ચાઓ ગુંચળા વળીને સુએ છે. તે પ્રમાણે કુંડલિની નાનાં નાનાં આડાં ગુચળાં વાળીને નીચું મોં કરીને નિદ્રિત થયેલી હોય છે—તે વિદ્યુત્સ્રોતાનાં કંકણ કિંવા અગ્નિ જ્વળાની ધ્રુવી અથવા ધસીને ચગ ચગીત કરેલા સુવર્ણના વેદની પેઠે નાભિ સ્કંદમાં લપાઈને બેઠેલી હોય છે. પરંતુ તે “મૂળ બંધ” ની ચિમટીથી જાગૃત થાય છે.

જાણે નક્ષત્ર ખરી પડયું ન હોય ! જાણે સૂર્ય આસનબ્રહ્મ ન થયો હોય ! તે પ્રમાણે ચત્રચક્ર મારતી જાણે પ્રકાશનાં બીજને અંકુરજા ફુટયો હોય તેવો ઝગઝઝાટ કરતી. કુંડલિની પોતાની આગસ મરડી પોતાનાં ગુંછળાઓ સીધાં કરી. નાભિકમળ પર વેલની પેઠે ઉભી રહે છે. તે સદ્ગાત્રક રીતે—ધાગા દીવસોથી ક્ષુધાતુર હોય છે. તેમાં વળી તેને જાગૃત કર્યાનું નિમિત્ત થયું એટલે તે મુખ ફાડીને આવેશ સહીત બરાબર સીધી ઉભી રહે છે. પછી તે હૃદયકમળની નિચે, ભરાયેલા પવનને જોરથી આલિંગન આપે છે અને મુખમાંની જ્વાળા દ્વારા ઉપર નીચેના માંસાદિકના ગ્રાસ કરી તેને ખાવા માંડે છે. જે ટેકાણે માંસ હોય, તેનો તો તે સહજ ગ્રાસ કરે છે અને પછી શેષ રહેલા બાગોને પણ ગ્રાસ કરે છે. પછી પગનાં તળીયાં અને હાથની હથેળીનું શોષન કરે છે ઉર્ધ્વ બાગોને

નાશ કરે છે. અને પ્રત્યેક અંગ ઉપાંગ તથા પ્રત્યેક સાંધાની ઝડતી લઈ નાંખે છે.

પોતાની મૂળ જગા ન છોડતાં તે નખમાંનું સત્ત્વ પણ કાઢી નાંખે છે. અને ત્વચાનું ક્ષાલન કરી અસ્તિ તથા શિરાઓને એકત્ર કરી નાંખે છે. ત્યારપછી તે અસ્થિની નળીઓમાંના રસને બહાર કાઢી નાંખીને શિરામાંના ગર્ભને શુષ્ક કરી નાંખે છે. આથી બહારના વાળોનાં મૂળ કપાઈ જાય છે. ત્યારપછી તે સપ્ત ધાતુના સાગરમાં પોતાની તૃપ્તિ કરે છે અને શરીરના પ્રત્યેક ભાગને તદ્દન શુષ્ક કરી નાંખે છે નાશિકાદ્વારમાંથી નિકળીને પ્રાયઃ આર આંગળના વિસ્તારમાં જે વાયુ પ્રસરે છે. તેની ગળચી પકડીને તેને અંદર ઘુસાડી દે છે. આ વખતે પ્રાણ અને અપાન એ ઉભય પ્રકારના વાયુ આકુચિત થાય છે પ્રાણ અપાનને દાખીને પકડે છે અને આ ઉભયમાં આલિંગન સ્થળે ચક્રોની ઉત્પત્તિ થાય છે. પ્રાણ અને અપાન એ ઉભય વાયુનેજ વખતે એકત્ર થઈ જવાનો સંભવ છે પરંતુ કુંડલિની ક્ષણભર ગભરાઈને તે ઉભયને કહે છે કે તમે પાછા જાઓ. અહીં આ તમારું શું કામ છે ? તે શરીરમાંના સર્વ પૃથ્વીમય જળભાગને સ્વાદા કરી જાય છે. અને લેશ પણ અવશિષ્ટ રહેવા દેતી નથી વળી તેજ પ્રમાણે તે સર્વ ઉદ્દકમય ભાગને પણ લુછીને ચાટી જાય છે. આ રીતે બે જૂતોને ખાઈ, તૃપ્ત થયા પછી તે સૌમ્ય થઈ સુષુપ્ત્યા નાડીની પાસે રહે છે. તે સ્થળે તૃપ્તિના આવેશમાં તે મુખદ્વારા સર્વ વિષને ઓઢી નાંખે છે અને શરીરમાં કેવળ પરમ શુદ્ધ અમૃતજ અવશિષ્ટ રહે છે. શેષ રહેલા અમૃતના યોગથી પ્રાણનું સંરક્ષણ થાય છે.

તે સિપરના ના બહાર નીકળી જાય છે અને શરીરના સર્વ ક્ષાલને સમાવે છે આ શરીરમાં જે જનુ રહેલું સામર્થ્ય પુનઃ આવવા માટે છે નાડીની પ્રવૃત્તિ, આમ છે અને નૂતન શા ન

સર્વ વ્યાપરો અટકી પડે છે. અર્થાત્ શરીરના ધર્મ નાશ પામે છે-છડા અને પિંગળા એક થઇ જાય છે. ત્રણે અંથી છુટી પડી જાય છે. અને છ ચક્રના સંબંધી વિષયને પ્રાપ્ત થાય છે પછી ચંદ્ર અને સૂર્ય નામક વાયુ શોધ્યા જડતા નથી. 'સુદ્ધિનો વિદાશ થનો અટકે છે અને નાકમાં શેષ રહેલો સુગંધ કુંડલિની સાથે મુખમુખામાં પ્રવેશે છે તે વખતે ભૂકુટી ચક્રમાં આવેલો ચંદ્રામૃતનો જળ ભાગ ધક્કા વાગવાથી ધીમે ધીમે વક્ર થાય છે. અને તેમાંનું અમૃતકુંડલિનીના મુખમાં પડવા લાગે છે આથી અમૃતરસથી પ્રપૂર્ણ થઇ સમસ્ત શરીરમાં અમૃત પ્રસારે છે અને આ અમૃત પ્રાણવાયુની સહાયથી જ્યાંનાં ત્યાં પ્રખર થઇ જાય છે જેમ તપ્ત કરેલા મુસમાંથી મીણુ નહ થયા પછી જે પ્રમાણે રેડેલા રસથી તે મુસ પ્રપૂર્ણ થઇ જાય છે તેજ પ્રમાણે તે શરીર એટલું તેજસ્વી બને છે કે જાણે મૂર્તિમંત તેજનો અવતાર થયો હોયની એમ લાગે છે. ધણીવાર એમ બને છે કે સૂર્ય અબ્રહ્મણથી આચ્છાદિત થઇ જાય છે પરંતુ જ્યારે તે આચ્છાદન નિકળી જાય છે, ત્યારે તે પૂર્વની પેઠે પ્રકાશવા લાગે છે. તેજ પ્રમાણે શરીર પર ત્વચાનું નિરર્થક ઢાંકણ હોય છે. તે જ્યારે છાલની પેઠે નીકળી જાય છે-ત્યારે તે શુદ્ધ સ્ફટિક જેવું અથવા રત્નરૂપ બીજને કૂટેલા અંકુર જેવું તેજસ્વી દેખાય છે. તેના પ્રત્યેક અવયવની ક્રાંતિ અપૂર્વ તેજને ધારણ કરે છે જાણે સધ્યાકાળના આકાશના રંગમાંથી તે શરીર બનાવ્યું ન હોય ? જાણે આત્મ ચૈતન્યના તેજની પ્રતિમાં જ ગોઠવી દીધી ન હોય કિંવા કુંભકુંભથી ભરેલી મૂર્તિ અથવા આત્મરસથી પ્રપૂર્ણ મૂર્તિમંત શાંતિજ હોયની ! એવી શોભાને શરીર ધારણ કરે છે. ને આનંદરૂપી ચિત્તનો રંગ કિંવા પંરબ્રહ્મ સુખનું સ્વરૂપ અથવા સંતોષરૂપી વૃક્ષનો રોપો છે કે શું ? એવો તેનો ભાસ થાય છે. તે સુવર્ણ ચંપાની પૂર્ણ વિકસીત કળી કિંવા અમૃતનું પુતળું અથવા મૃદુતાનો ભંડાર હોય તેમ ભાસે છે. જે પ્રમાણે શરદ ઋતુની પૂર્ણિમાંના શાંતિપ્રદ ચંદ્રબિંબો

શોભે છે, કિંવા મૂર્તિમંત તેજ આસનાશઠ થઈ શોભે છે તે પ્રમાણે કુંડલિની જ્યારે અમૃતપ્રાસન કરે છે. ત્યારે તેનું શરીર અત્યંત તેજથી પ્રકાશવા લાગે છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં તે શરીરથી યમ સુદ્ધાં ડરે છે.

આવા યોગજન સંપન્ન પુરુષોથી વૃદ્ધાવસ્થા પાછાં પગલાં ભરે છે તારૂણ્યનો મદ લુપ્ત થાય છે અને પુનઃ બાલ્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે વયમાં તે બાળક જેવોજ લાગે છે પરંતુ તે અતિશય પરાક્રમ કરે છે અને તેનામાં અનુપમ-ધૈર્ય હોય છે જાણે સુવર્ણવૃક્ષને નવા મોર આવી નિત્ય નવી નવી રત્નકળીઓ ફુટતી ન હોય ? તે પ્રમાણે તે પુરુષને નવા નવા નખો નિકળે છે. અને તે સતેજ દેખાય છે. તેને દાત પશુ નવીન આવે છે પરંતુ તે અતિશય સુક્ષ્મ હોય છે. અને જાણે બન્ને બાળુઓ રત્ન પંકિતજ શોભાત ન હોય ! તે પ્રમાણે તે પ્રકાશે છે. સર્વાંગે રોમના અગ્રો સુક્ષ્મ માથિલ્ય પાંખડીઓની પેઠે સતેજ દેખાય છે હસ્તપાદના તળીયાં કમળવત રક્ત દેખાય છે અને નેત્રના ડોળા સ્વચ્છ તથા તેજસ્વી દેખાય છે વધારે શું વર્ણન કરીએ.

જે પ્રમાણે મોતી પરિપક્વ દશાને પ્રાપ્ત થતાં ફુલવાથી છીપમાં માતાં નથી તેથી છીપના સાંધા તુટી જાય છે. તે પ્રમાણે દૃષ્ટિ પાપણની વચ્ચે ન માતાં તે દૂર સુધી પહોંચી બહાર નિકળી પડતી હોય એમ દેખાય છે. તે દૃષ્ટિ અર્ધાંજ હોય છે પરંતુ ગગનમંડળને વ્યાપ્ત કરી દે છે.

તેના દેહની સુવર્ણ જેવી કાંતિ થાય છે તો પશુ તે સર્વાંશે વાયુ મય હોય છે અર્થાત તે વાયુ જેટલો હલકો હોય છે. કારણ કે તેમાં પાણી અને પૃથ્વીનો ભાગ જરા પણ રહેતો નથી પછી તેને સમુદ્રપારના ભરતુઓ પણ દેખાય છે ને સ્વર્ગમાં આલતી મસલનો પણ સમજી

શકે છે. અને બીજાના મનનાં બાવ પણ સમજી શકે છે. તે વાયુરૂપી અશ્વ પર સ્વાર થઈ શકે છે ને પાણી પર ચાલી શકે છે. અને એ રીતે પ્રસંગાનુસાર તેને સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રાણવાયુનો હસ્ત ગ્રહણ કરી હૃદયાકાશમાં પગથીઆં કરી સુષુમ્ણાના દાદરેથી હૃદયમાં આવેલી અને જીવાત્માને શોભા આપનારી જે કુંડલિની જગદંબા તે જગત બીજનો ગર્ભ જે જીવ તે પર આનંદાદન કરે છે ને નિરાકાર બ્રહ્મની સાકાર મૂર્તિ પરમાત્મા શિવનું સંપુષ્ટ અને ઝંકારની તો સાદાત જન્મભૂમિજ છે.

તે કુંડલિની બાળા હૃદયમાં જાયત થઈ એટલે અખંડ ઝંકાર ધ્વનિ થવા લાગે છે. બુદ્ધિ તે કુંડલિની પાસે રહેતી હોવાથી તેના કાનમાં કિચિત ઝંકાર ધ્વનિ જાય છે. ઘોષની કુડીમાં ધ્વનિ તથા નાદરૂપી ઝંકારના આકારનાં રેખેલાં રૂપો નિકળે છે.

આ વાતો કલ્પનાથીજ જાણી શકાય છે. પરંતુ કલ્પના કરનારોજ ક્યાંથી આણુવો ? કારણ કે તેનું તો જીવાત્મા સાથે ઐક્ય થયેલું હોય છે. માટે તે હૃદયાકાશમાં કેવી ગર્જના થાય છે તે સમજી શકાતું નથી,

જ્યાં સુધી પ્રાણ અપાન પ્રભુતિ વાયુનો નાશ થતો નથી ત્યાં સુધી હૃદયાકાશને વાયા હોય છે અને તેથીજ શબ્દની ઉત્પત્તિ થાય છે ને અખંડ ઝંકારના મેઘ ગર્જના જેવા ધ્વનિથી હૃદયાકાશ ધમ ધમી રહે છે. ત્યારે બ્રહ્મરંધ્રનું દ્વાર સહજ ઉઘડી જાય છે. કમળમાંના પોલાણની પેઠે હૃદયાકાશમાં જે અવકાશ હોય છે. ત્યાં ચૈતન્ય અર્ધાંતરે વસે છે. ( પૂર્ણવાસ હોતો નથી ) તે આત્માને ઘેર કુંડલિની પરમેશ્વરી પરેણી આવ્યાથી તેજરૂપની મીજબાની આપવામાં આવે છે તે વખતે બુદ્ધિરૂપી શાક સહીત પાત્ર પીરશીને જેમાં દૂતનો છાયો પણ ન હોય એવી મીજબાની આપવામાં આવે છે. કુંડલિની ખોતાની તેજરૂપી કાંતિનો મરીલાગ કરી વાયુરૂપ બને છે તે વખતે

તે જાણે પ્રત્યક્ષ વાયુ પુતળી પોતાનાં પીતાંબર કાઢીને મૂળ સ્વરૂપમાં ઉભી હોયની એવી લાગે છે ? કિંવા દિપકજ્યોતિ પવન લાગવાથી પુઝાઈ જાય છે અથવા વિદ્યુન્નતા ગગનમાં ચમકારો મારીને ઝટ વિલુપ્ત થઈ જાય છે. તે પ્રમાણે તે હૃદયકમળ પર્વતની સુવર્ણથી નાડી કાંપી જેવી સતેજ ટીંચા તેજસ્વી પાણીના ઝરા પ્રમાણે વહતી આવેલી દિશે છે પછી એ હૃદયસ્વી પોકળ ભૂમિમાં અકસ્માત સમાઈ જાય છે તે વખતે કુંડલિની શક્તિનું રૂપ શક્તિમાંજ લય પામે છે. આવી રીતિ થયા પછી તે શક્તિજ કહેવાય છે. આકી વસ્તુતઃ તે પ્રાણ છે. પરંતુ તે વખતે ધ્વની, કળા, જ્યોતિ એનો નાશ થઈ જાય છે. ત્યાર પછી મન, સંયમ, વાયુનું અદ્ધર રહેતું કિંવા ધ્યાન ધરતું એ પણ નષ્ટ થઈ જાય છે તથા કલ્પના કરવી કલ્પનાનો ત્યાગ કરવો એ ખટપટ પણ નાશ પામે છે આવા વ્યાપારો અંધ થાય છે માટે કુંડલિની એ કેવળ પંચ મહાભૂતોને વાટી નાંખવાનું મુશળજ છે.

શરીરનો શરીરથી નાશ કરવો એ યોગશાસ્ત્રના સ્વામી જે શંકર તેણે રચેલા સિદ્ધાંતનો અભિપ્રાય છે. તેનો હેતુ શ્રી મહા વિષ્ણુએ પ્રદર્શિત કર્યો છે. તે મહા વિષ્ણુના સંકેતથી ગ્રંથીઓ છોડી વસ્ત્રની યથાર્થ ગડી કરી શ્રોતાજ આ માળાના ગ્રાહક છે.

આ પ્રકારે સર્વકાળ પોતાનું અંતઃકરણ સમાધિમાં રિયત કરી મનોનિગ્રહ કરનાર યોગીને મોક્ષ એજ જેતું પરમ ફળ છે એવી ઇષ્ટ સ્વરૂપમાં રહેલી શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે વખતે શક્તિનું તેજ નષ્ટ થાય છે તે વખતે દેહનું રૂપ નાશ પામે છે અને યોગી એટલું સૂક્ષ્મ રૂપ ધારણ કરે છે કે તે લોચને દેખાતો પણ નથી આકી તેનું શરીર પૂર્વવત સાવચવ હોય છે પરંતુ તે કેવળ વાયુમયજ હોય છે જે પ્રમાણે કેળની છાલ કાઢી નાંખીને કેવળ ગર્ભ ભાગનેજ ઉભો કરવામાં આવે. જે પ્રમાણે આકાશને અવ-

યવો દુટે તેજ પ્રમાણે તેના અવયવો હોય છે. આ પ્રમાણે શરીર બન્યા પછી તેને આકાશમાં સંચાર કરનાર કહેવામાં આવે છે અને આવા શરીરને પ્રાપ્ત થયા પછી તેની દેહ મોકોને આશ્રયકારક લાગે છે યાગ સાધ્ય કરનાર ચાલી જવા પછી પાછળ જે પગલાં પડે છે તે પ્રત્યેક પગલાંની આગળ અણિમાદિક સિદ્ધિઓ એ હાથ જોડીને ઉભી રહે છે.

તે અણિમાદિક સિદ્ધિઓનું તેને શું કામ છે. પૃથ્વી અપ અને તેજ આ ત્રણ જૂનોનો દેહમાંને દેહમાંજ લય થાય છે.

પૃથ્વીને ઉદ્ધક ખાધ જાય છે ઉદ્ધક ને અગ્નિ સ્વાહા કરે છે. અને હૃદયમાંના અગ્નિનો વાયુ નાશ કરે છે પાછળ માત્ર વાયુ અવશિષ્ટ રહે છે. તે શરીરની આકૃતિનોજ હોય કે પરંતુ તે પશુ કેટલીક વારે નીકળીને અક્ષરંધ્ર આકાશમાં જઈ મળે છે. તે વખતે કુંડલિની નામ નષ્ટ થઈ જાય છે. અને તેને દક્ષ માશત એ નામ પ્રાપ્ત થાય છે પરંતુ તે અક્ષમાં મળી જાય ત્યાં સુધી તેની શક્તિ કાયમજ રહે છે. ત્યાર પછી જાત્રંધર બંધને છોડી કાકીમુખ (કંઠસ્થાન) ને ફેડી અક્ષરંધ્ર આકાશના પર્વત પર પ્રવેશ કરે છે. તે કારની પીઠપર પગ મુકી પર્યાંતિ વાયાની જમિકાને પાછળ મૂકી દે છે પછી કંઠ કારમાંની અર્ધ વતુલાકાર મંત્રાને પાછળ નાંખી જે પ્રમાણે નદી સાગરને મળે છે તે પ્રમાણે તે અક્ષાકાશમાં જઈ મળે છે. પછી મરતકના ભવકાશમાં (અક્ષરંધ્રમાં) સ્થિર થઈ હું અક્ષ હું એવી ભાવનાથી બાહુ પ્રસારી તે પર અક્ષને આલિંગન દહને તેમાં એકરૂપ થઈ જાય છે. જે પ્રમાણે સમુદ્રનું પાણી મેઘના દ્વારે જઈ પછી જમીન પર વર્ષા નદી માર્ગે પુનઃ સમુદ્રનેજ આવી મળે છે. તે પ્રમાણે દેહ નિષ્ક્રિય જીવાત્મા અક્ષપદમાં પ્રવેશ કરે છે પછી હું બિન્ન હું અને આત્મા બિન્ન છે કિંચા અમે જીવ અમેજ છીએ એવો શબ્દ



વિવાદ અવશિષ્ટ રહેતો નથી. આકાશ આકાશમાં મળે છે એવું જે એક સત્ય છે તેનો જે કોઈ અનુભવ લેશે તેનેજ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે. માટે ત્યાંની વાતો શબ્દો દ્વારા વ્યક્ત કરી શકાતી નથી. વાસ્તવિક કહીએ તો અભિપ્રાય પ્રદર્શિત કરવાનો ગર્વ ધરનારી જે વાણી-તેનો સુદ્ધાં તેને પ-તો લાગતો નથી. ભૃકુટીના અંતરમાં મકારનો પણ પ્રવેશ થતો નથી. તે પ્રમાણે એકલા પ્રાણ વાયુને શુદ્ધાં આકાશમાં જતાં સંકટ પડે છે. ને વાયુ ત્યાં ગયા પછી તદાકાર થાય છે. ત્યારે તેનો મહિમા વર્ણવવાને શબ્દોનો બંડર પણ ખૂટી જાય છે. આ વખતે આકાશનું શરીર પણ સંકોચ પામે છે જ્યાં અવ્યક્ત સ્થિતિના ગર્ભમાં મહદાકાશનો પણ પતો લાગતો નથી ત્યાં શબ્દોની દાદને કોણ સાંભળે. માટે એ બ્રહ્મ-અક્ષરની મર્યાદામાં આવી શકે. કિંવા શ્રવણ વિષયની કક્ષામાં મૂકી શકાય એમ નથી જે વખતે કાંઈ દૈવ સંયોગે એનો અનુભવ થાય છે તે વખતે એ અનુભવ લેનાર મનુષ્ય તેમાં તદ્રુપ થઈ જાય છે. પછી ત્યાંની સ્થિતિ જણવાનું કાર્ય એમનું એમ અટકી પડે છે માટે એ વીશે ગમે તેટલું બોલીએ તે વ્યર્થ છે આ પ્રમાણે સર્વ કથન આપો આપ બંધ પડે છે સર્વ સંકલ્પો શમી જાય છે. અને તેથી ત્યાં વિચારોની પણ દાદ લાગતી નથી તે બ્રહ્મ સ્વરૂપ કેવું છે ? તે સહજ સ્થિતિનું સૈંદર્ય અને સમાધિ અવસ્થાનું તારણ છે. તેને આદિ નથી અને તેનું માપ કરી શકાતું નથી. તે વિશ્વનો આધાર અને યોગરૂપ દક્ષિણ દુર્ગ છે. અને આનંદનું તો કેવળ જીવન છે ત્યાં આકાશનો અંત આવી જાય છે. અર્થાત તે મોક્ષની કેવળ સ્થિતિ હોવાથી તે સ્થળે આદિ અને અંતનો લઘુ થઈ જાય છે. તે બ્રહ્મ, પંચ મહાભૂતોનું મૂળ કારણ અને મહત્ તેજોનું તેજ છે. તે બ્રહ્મ ઇષ્ટ સ્વરૂપ છે.

સાધુ જન્મો પર નાસ્તિકોએ જ્યારે અત્યાચાર કર્યો, ત્યારે તેજ અતુર્ભૂજ મૂર્તિ આ સ્વરૂપમાંથી આકારને પ્રાપ્ત થઈ. આવું જે મહા

સુખ છે. તે અવર્ણીયજ છે. પરંતુ તેની પ્રાપ્તિ થાય ત્યાં સુધી જે પુરૂષો અવ્યાહત પ્રયત્નો કરે છે તે પુરૂષો સ્વયમેવ સુખરૂપ થાય છે. મેં જે અષ્ટાંગ યોગનાં સાધનો બતાવ્યાં તે જેઓ સ્વતઃ શરીર દ્વારા કરે છે. તે યોગથી તૈયાર થયા પછી પ્રભુની યોગ્યતાને પોહોચે છે. આવા યોગીઓનાં શરીરો તેમની દેહાકૃતિરૂપી પાત્રમાં જાણે પર બ્રહ્મ રસજ બરી કાઢ્યો હોય તેવાં સતેજ લાગે છે આપણા અંતરમાં આ અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ યોગ પ્રાપ્તિની આવી વ્યવસ્થા છે. પરંતુ અવ્યવસ્થિત મનુષ્યને કદીપણ તેની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ નથી.

અતિશય ખાનાર યોગ સાધન કરી શકશે નહીં અને ખીલકુલ ન ખાનારથી પણ યોગસાધન થઈ શકશે નહીં તેજ પ્રમણે અતિ નિદ્રા લેનાર અને સદૈવ જાગ્રત રહેનારથી પણ યોગ સાધન થઈ શકશે નહીં.

જે જીવ્હા કિંવા નિદ્રાને સર્વથા અધિન થયેલો છે. તેને આ યોગનો અધિકાર નથી દુરાગ્રહના આવેશમાં જે ક્ષુધા તૃપાનો નિરોધ કરે છે. અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં ખાય છે અને લેશ પણ નિદ્રા ન લેતાં પ્રજળ અભિમાન ધારણ કરે છે તેનું શરીર સુક્ષ્મ તેને સ્વાધિન રહેતું નથી તો પછી તેનાથી યોગને શી રીતેજ સાધી શકાય !

માટે વિષયોનું અતિ સેવન અથવા સર્વાંશે તેનો ત્યાગ કરવાની ઇચ્છા રાખવી નહીં અર્થાત્ સર્વ કાર્ય નિર્ધારિત રાખવાં, બાહ્યેન્દ્રિયોની સ્થિતિ નિયમીત કરી, એટલે અંતરમાં સુખ ઉત્પન્ન થઈ મનુષ્યને વિના અભ્યાસે સહજ યોગ પ્રાપ્તિ થાય છે. જે પ્રમાણે ભાગ્યોદય થયો એટલે ઉદ્યાગને નિમિત્તે સર્વ સંપત્તિ આપોઆપ ધેર ચાલી આવે છે. તે પ્રમાણે જે નિયમશીલ છે. તે વિનોદને ખાતર યોગાભ્યાસથી તરફ વળે તો પણ તેને આત્મ સ્થિતિનો અદ્ભુત મળે છે.

જે દેવવાન પુરુષને યુક્તિની સહાય હોય છે. તે મોક્ષ સામ્રાજ્યને શોભાપ્રદ થઇ પડે છે.

આસનના બળથી જે ખરો અભ્યાસ થાય છે. તેથી ઇન્દ્રિયોનો નિયંત્ર થઈ શકશે. ઇન્દ્રિયોનો સંયમ થાય છે ત્યારે આપોઆપજ અલ્પ સ્વરૂપ સાધ્ય થઈ શકે છે.

સદૈવ મન પ્રતિતિની દોડધામ આગળ હોય છે. તે બધારે પાછળ પડે છે અને ચિત્તને આત્મદર્શન થાય છે ત્યારે તેને આત્મતત્વ હુંજ છું એવી પ્રતિતિ થાય છે. આ પ્રતિતિ થતાંની સાથેજ તે સુખ સિંદાસનપર આરૂઢ થાય છે અને પછી આત્મા આનંદમાંજ લય પામે છે. તથા જેના કરતાં અધિક ડાઘ વસ્તુ છેજ નહીં. અને જેને ઇન્દ્રિયો કદી જાણી શકતી જ નથી. એવું જે આત્મસ્વરૂપ અર્થાત અલ્પસ્વરૂપ તે સ્વતઃ જ બની રહે છે.

આવી સ્થિતિની પ્રાપ્તિ થયા પછી મેરૂ પર્વત કરતાં પણ પ્રચંડ દુઃખો તેના શરીર પર આવી પડે તોપણ તેના ચિત્તને ક્ષોભ થતો નથી. તથા દેહને શસ્ત્રથી છિન્ન ત્રિછિન્ન કરી નાંખવામાં આવે અથવા અગ્નિમાં નાંખવામાં આવે તોપણ મહાસુખમાં નિમગ્ન થયેલું તેનું ચિત્ત જન્યન થતું નથી. આ પ્રમાણે આત્મસુખમાં નિમગ્ન થયા પછી તેને દેહની સ્મૃતિ રહેતી નથી અને આવું અનિર્વાચ્ય અલ્પસુખ પ્રાપ્ત થવાથી બીજી વાતોની તેને વિસ્મૃતિ થાય છે

સંસારના પંજરમાં ફસાયેલું મન જે અલ્પ સુખની મિષ્ટતાથી ઇચ્છાની સ્મૃતિગેજ ત્યાગ કરે છે જે યોગનું બૂખણ છે સંતોષનું સામ્રાજ્ય છે અને જેને માટે સર્વ જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે એવું જે અલ્પસુખ તે અભ્યાસના યોગથી મુક્તિમંત દેખાવા લાગે છે અને તે હજોગાયર થતાંની સાથેજ પ્રેક્ષક તટુપ બની જાય છે.

એક રીતે આ યોગ સુર્વલભ છે સંકલ્પની સંતતી જે કામ, ક્રોધાદિ તેનો નાશ કર્યાથી તે સંકલ્પને બ્યારે સંતતિ શોક થશે ત્યારેજ

તે વશ થશે. વિષયો લય પામ્યા છે એવી વાત આ સંકલ્પે સાંભળી કિંવા ઇન્દ્રિયોને નિયમીતપણે વર્તતાં જોઈ તેનું હૃદય ફાટી જાય છે અને તે પ્રાણ છોડે છે આ રીતે વેરાગ્ય પ્રાપ્ત થતાં સંકલ્પની યાત્રા સમાપ્ત થાય છે. અને ધૈર્યના મંદિરમાં યુદ્ધિ સુખપૂર્વક વાસ કરે છે. યુદ્ધિને ધૈર્યનો આશ્રય મળ્યો એટલે તે મનને ધીમે ધીમે અભ્યાસ-નુભવની વાટે લાવી અભ્યાસરૂપમાં તેની સ્થાપના કરે છે. આ એક માર્ગદ્વારા અભ્યાસપ્રાપ્તિ થાય છે. અને જો આ માર્ગ પણ ન સાધ્ય થઈ શકે એમ હોય તો એથી પણ સુલ્ભમ એવો એક બીજો માર્ગ છે.

સાધકે પ્રથમ એક નિયમ યાદ રાખવો કે, કરેલો નિશ્ચય કદી પણ છોડવો નહીં આવા નિશ્ચયથી જ્યારે ચિત્ત સ્થિર થાય ત્યારે તેને ખુશીથી સ્વૈર વર્તન કરવા દેવું. આવી રીતે સ્વતંત્ર થયા પછી તે જ્યાં જ્યાં જશે ત્યાં ત્યાંથી નિઃસંશય તેને પાછું વાળી શકાશે અને એ રીતે તે તતકાળ સ્થિર થઈ જશે.

પછી આ પ્રકારે અનેક વેળા સ્થિર દશાને પ્રાપ્ત થતાં તે સદૃજ આત્મ સ્વરૂપની નિકટ આવશે. અને તે આત્મસ્વરૂપને જોઈ સ્વતઃ તદ્રુપ થશે પછી અદ્વૈતમાં દ્વૈત હુખી જશે. અને એકયના તેજથી આ ત્રેલોક્ય પ્રકાશીત થશે આકાશમાં કિત્પન્ન થયેલાં વાદળાં જ્યારે નષ્ટ થાય છે ત્યારે જ્યાં ત્યાં શુદ્ધ આકાશજ દેખાય છે તેજ પ્રમાણે ચિત્ત જ્યારે અભ્યાસમાં લય પામે છે. ત્યારે ત્રેલોક્ય સદૃજ અભ્યાસ સ્વરૂપ બની જાય છે.

સમદૃષ્ટિ કરતાં આ જગતમાં અન્ય કોઈ શ્રેષ્ઠ પ્રાપ્તિ નથી

જો યોગ સાધનનું બળ અંગમાં હોય તો મનના ચાંચલ્યની વિસાત શું ?

શું યોગબળથી મહત્ત્વાદિક સ્વાધીન નથી થતાં કે ? યોગ-બળની સમક્ષ મનના ચાંચલ્યનું બળ ટકી શકનાર નથી,

ન્યારે બીકણુ મનુષ્ય પીશાયનું સ્થળ ઉદ્ધાધીને જશે. ત્યારે હરિણ આળક પારધીની જળમાં નહીં સપડાશે ન્યારે કીડી મેર પર્વત ઉદ્ધાધી જશે ત્યારેજ જીવ (હાપણુથી) માયા નદી તરીને સામે પાર જઈ શકશે જે પ્રમાણે વિષથી પુરૂષ સ્ત્રીને જતી બકતો નથી. તે પ્રમાણે જીવ આ માયારૂપ નદી તરી શકતો નથી.

પરંતુ જે અનન્ય ભાવથી ધ્યેય શરણે આવે છે. તે આ દુસ્તર નદીને સહજ તરી શકે છે. એટલુંજ નહીં પણ તે આ કાંઠે હોવા છતાં પણ માયારૂપી જળ નષ્ટ થાય છે જેને સદ્ગુરૂરૂપી નાવીક મળ્યો હોય જેણે બ્રહ્મ સાક્ષાત્કારરૂપી શઠ મળ્યુત રીતે પકડ્યો હોય જેને આત્મનિવેદન રૂપી નૌકા હરતમત ચર્મ હોય જે અહં ભાવના બોળે કેંકી દધ વિકલ્પ રૂપી પવનનું તોફાન ચૂકવી અને સંતતિ પ્રતિના પ્રેમરૂપી પાણીના પ્રવાહને ટાળીને જીવાત્માના ઐક્યરૂપી ઘાટ પર ઉતરે છે. આ ઘાટ પર જેને આત્મબોધરૂપી નૌકા પણ હાથ લાગે છે અને જે તે દ્વારા નિર્ગતિને પેલે પાર જઈ પહોંચે છે આવા લોકો વૈરાગ્યરૂપી હૃદયેસાં વડે અહં બ્રહ્માસ્મિ એ ભાગનાના બળથી મુક્તિ તટ પર અવસ્ય અચૂક આવી પહોંચે છે આ ઉપાય વડે જે ધ્યેયને બળે છે તે આ માયા રૂપી નદીને તરી જાય છે પરંતુ આવા બકતો ધણા હોતા નથી કોઈ વિરલજ હોય છે. ॥ इति शिवं ॥



# પ્રભુશંકર નરભૈરામ વ્યાસ તરફથી પ્રસિદ્ધ થએલાં વાંચવા લાયક પુસ્તકો

૧ મૂલ્યવાન રત્નો ... ..	૧૦-૦-૬
૨ સદ્બોધ સ્તવન માળા ... ..	૦-૨-૦
૩ કાવ્ય કુસુમ ... ..	૦-૮-૦
૪ પ્રાણાયમ ભાગ ૧લો (ખીજી આવૃત્તિ) ... ..	૦-૧૨-૦
૫ શ્રેય સુધાકર ... ..	૧-૦-૦
૬ મુક્તિ મણિમાળા ... ..	૦-૦-૦
૭ આધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રકાશ... ..	૦-૮-૦
૮ સુવ્રતાન બહાદુરની ચિતોડપર સ્હડાષ્ઠ ... ..	૧-૦-૦
૯ સંસાર દર્પણ ... ..	૧-૮-૦
૧૦ ગૃહસ્થાશ્રમ (ખીજી આવૃત્તિ) ... ..	૨-૮-૦
૧૧ આરોગ્ય (સચિત્ર) ... ..	૦-૧૦-૦
૧૨ પ્રાણચિકિત્સા ... ..	૦-૪-૦
૧૩ રૂદ્રાક્ષ જામાઓપનિષદ ... ..	૦-૬-૦
૧૪ સ્ત્રીસુબોધ વાર્તામાળા ... ..	૦-૮-૦
૧૫ સુખનો મહામંત્ર ... ..	૦-૪-૦
૧૬ સૂત સંહિતા ... ..	૨-૦-૦
૧૭ પ્રાણાયમ ભાગ ૨જો ... ..	૧-૦-૦
૧૮ યોગના અભ્યાસ પાઠો ... ..	૧-૦-૦
૧૯ મનકામના પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ ... ..	૨-૦-૦
૨૦ સુબોધક વાર્તા સંગ્રહ ... ..	૦-૨-૦

પોષ્ટેજ દરેકનું જૂદું. વિગતવાર ક્ષીરટ મંગાવો.

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય. અડાબજી—સુરત.

સુરતના મધ્ય ભાગમાં સુંદર હવા ઊભા  
સવાળા ભવ્ય મકાનમાં આવેલું

# અનાવિલ હિંદુ



જમવા તથા રહેવાની સગવડ માટે હુંક  
વખતમાં લોકપ્રીય થયું છે. ફક્ત એક  
વખત પધારી ખાત્રી કરો.

માલિક:-

દેસાઈ ગોવિંદજી રણછોડજી.

બરાનપુરી ભાગળ રામજી બીલ્ડીંગ-સુરત.

ખાસ સુરત અને દેશાવરની પ્રજામાં હુંક મુદતમાં  
✽ વિશ્વાસપાત્ર થએલી પ્રમાણીક દુકાન. ✽



# શ્રી ભારતીય મીઠાઈ ભંડાર.



ડેઠ ખરાનપુરી ભાગળ-સુરત.  
કે જ્યાં દરેક જાતની ઉમદા મસાલાથી ભરપુર  
ચોખ્ખા ધીની મીઠાઈ તેમજ ચોખ્ખા ને તાજા  
તેલના સ્વાદિષ્ટ એવ ગાંઠીયા વીગેરે  
ફરસાણ હંમેશ તૈયાર રહે છે.  
એક વખત ખરીદવાને ખાસ ભલામણ  
છે. બહાર ગામના એક રો પૂરતી  
કાળજીથી માલિકની જાતિ દેખ-  
રેખ નીચે બજાવાય છે.

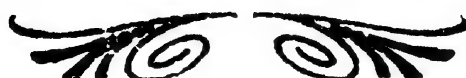


માલિક.



રામજી માધવજી મીઠાઈ

તથા ગાંઠીયાવાળા





# ફીનાન્સીંગ એન્ડ એકાઉન્ટીંગ એજન્સી,

કલુપીઠ બજાર-સુરત.

મુંબઈ તેમજ કલકત્તાની લીમીટેડ કંપનીના શેરો સર-કારી કાગળ વગેરે કમીશનથી ખરીદ કરવામાં તથા વેચવામાં આવે છે.

ડીવીડંડ વારંટોના નાણાં પગાર કરવામાં આવે છે.

સદ્દર કંપનીના શેરોની જામીનગીરીપર ચાલુ ખાતે નાણાં વ્યાજે ધીરવામાં આવે છે.

વંદ્રાવન છોટાલાલ જાદવ પ્રોપ્રાઇટર.

---

## સુરત પીપલ્સ એસોસિએટેડ લીમીટેડ

કેપીટલ રૂ. ૧૦૦,૦૦૦

શેર ૪૦૦૦ દરેક રૂ. ૨૫)

ચાલુખાતાં-સેવીંગ બેંકખાતા તથા આંધી મુદતની ડીપોઝીટ ખાતાં ખોલવામાં આવે છે.

આ બેંકના સભાસદોને ડીરેક્ટરો મંજૂર કરે તે પ્રમાણે નાણાં વ્યાજે ધીરવામાં આવે છે.

મુંબઈ કલકત્તા ભરૂચ અમદાવાદ વગેરે દેશાવરોપરના ચેક તથા હુંડી ખરીદવામાં તથા વેચવામાં આવે છે.

બેન્કોંગને લગતું બધું કામ કરવામાં આવે છે.

હાકોરભાઈ સી. જાદવ.

આ. સેક્રેટરી.

તાવનો કટ્ટો દુશ્મન.

‘દલાલનું એવું મીઠાચર.’

એ દલાલો દાદીઓ, જંગલી અગર મેલેરીયા, ઇન્ફ-  
લ્યુએન્સા વીગેરે દરેક જાતનો તાવ એકદમ ઉતારી દરદીને  
તરત આરામ આપે છે.

દલાલોનાં પ્રમાણુ ખાટલી ઉપર છે.

કીંમત ખાટલી વના આના દસ,

“પેનરીલીવર”

દરેક જાતનો પેટનો દુઃખાવો કોલેરા આદિ ઉલટી  
વગેરે ઉપરનો અકસીર ઇલાજ એક વામત વાપરી  
ખાતરી કરો.

મલવાનું ઠેકાણું

સુરતમાં જુની અને જાણીતી અંગ્રેજી દલાલની દુકાન

“મેસર્સ દલાલ પ્રધર્સ.”

કે. બરનપુરી ભાગલ-સુરત.

સોના ચાંદીના દાગોના ખરોદવાની

ભરોસાદાર દુકાન.

શા. નરોત્તમદાસ

નગીનદાસની કું

દરેક જાતના સોના ચાંદીના દાગોના  
ખનાવનાર તથા વેચનાર તેમજ દરેક  
જાતના નવા ઘડીઆળો તથા તેને  
લગતો દરેક જાતનો સામાન વેચનાર  
તેમજ જુના ઘડીઆળો દુરસ્ત કરનાર  
એક વખત પધારી ખાત્રી કરવા  
વિનંતિ છે.

ઠેક-કાળુપીઠ બનાર-સુરત.

યોગ સંબંધી સરળમાં સરળ માહિતી આપનાર પુસ્તક.

## શ્રી પાતંજલ યોગસૂત્ર.

યોગનો સર્વોપરી અંથ ભગવાન પાતંજલિકૃત પ્રત્યેક સૂત્ર અને તેની દરેકને સમજ પડે તેવી વિસ્તાર ચુકત ગુજરાતી રીત સાથે આ પુસ્તક હાલમાંજ બહાર પડ્યું છે. આ પુસ્તકમાં વિશેષ કરીને વર્તમાન સાયન્સ-વેદ શાસ્ત્રપુરાણ અને પદાર્થ વિદ્યા તથા લૌકિક દ્રષ્ટાંતો વીજરે આપી તેની લોકપ્રિયતા વધારી છે. સંતત્ત્વ અમિત મનને દુઃખ સાગરમાંથી શાંત અને વીર રસ આદીએ પૂર્ણ કરી સુખના અબ્ધિમાં પહોંચાવે છે. આ અંથ ધર્મજ્ઞાસુઓ, શાંતિના ઉપાસકો, તથા પ્રલેખના વિદ્યાર્થીઓએ વાંચવા યોગ્ય છે. હાઇરકુલ તથા લાયબ્રેરીમાં, ગ્રામવા લાયક છે.

મૂલ્ય રૂ. એક ટપાલ ખર્ચ જુદું.

થોડા વખતમાં પ્રકટ થશે.

કાવ્યાનંદનિધિ મુખ્યત્વે શાંત અને વીર રસના કાવ્યો અને યુરોપીય પ્રચંડ યુદ્ધ આદીના કાવ્યોથી આ અંથ ભરપૂર છે. કાવ્યના શોખીનોએ જરૂર ખરીદ કરવા લાયક છે.

બ્રહ્મસૂત્ર શુષ્ક અને નિરસ વેદાંતને સરળ અને રસમય કરી સહેલથી બ્રહ્મજ્ઞાન રૂપે એવી રીતે લખાયું છે.

રૂદ્રાધ્યાય કલીષ્ટ અને તુટક અર્થ નહિ કરતાં રસમય રૂદ્રાંતુ દર્શન કરાવી વસ્તુસાક્ષાત્કાર કરાવનાર અને અનુકાન કરવાની પદ્ધતિ દર્શાવી મનવાંચિત રૂળ આપનાર સરળ ભાષામાં ગાન અને કાવ્ય તેમ ગદ્ય સહિત આનંદ આપનાર અદ્ભુત પુસ્તક.

કિંમત ખર્ચના પ્રમાણમાં નક્કી થશે. નામ નોંધાવો, અગાઉથી ગ્રાહક થનારને ખાસ લાલ થશે.

૧ વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય અડાજણ-સુરત.

૨ ઇન્દિરાનંદ જ્ઞાતાનંદ ખંડિત, નાગર ફળીઆ-સુરત.

# જરીકામનું વિશ્વાસુ

## મથક.



જુનામાંજનું; પ્રમાણિકપણા માટે જાણીતું, સારામાં સારો માલ વાયદાસર પૂરો પાડનાર ચોખ્ખી ચાંદીની ઝીક કસબ, આલર, ચંપો, કિનારી, લેશ વિગેરે ચીજો બેનમુન કયાંથી લેશે ?

મન પસંદ ડીઝાઈનના ભરતના જુદા જુદા રંગબેરંગી પોલકા ટોપીના પાટ, બાદલાનું, રેશમ વિગેરે જરીકામને લગતું બધીજ જાતનું કામ અમે આબેહુબ રીતે કરી આપીએ છીએ.

સુરતની બનાવટનો કોઈપણ માલ કમીશનથી પ્રમાણિકપણે અપાવીશું અને મોકલી આપીશું.

દરેક કોમને બરતું તેમજ કાઠીયાવાડ સીંધ દક્ષિણ, પંજાબ, બેંગાલ વિગેરે પ્રાંતોના બરતું કામ હુમેશાં તૈયાર હોય છે. ફ્રેન્સી સીલાઈ અમારી દેખરેખ નીચે અમારે ત્યાંજ થાય છે.

## તારકસ ગોવિંદભાઈ દુલ્લભભાઈ

મોટીશેરી ( ગલ્લેમંડી ) સુરત.



કેશ  
રાજ  
કેશી  
ધર્મ  
માન



—: તેમને ખાતર :—

સારા ગુજરાતનું ધ્યાન ખેંચતા

ગુગધર્મ કાર્યાલય... ...તરફથી બહાર પડેલાં પુસ્તકો.

નવજીવન પ્રકાશન મંદિર	”	”	”	”
ગુજરાત વિદ્યાપીઠ	”	”	”	”
ગુજરાત પુરાતત્વ મંદિર	”	”	”	”
રાષ્ટ્રીય સાહિત્ય કાર્યાલય	”	”	”	”
પ્રજાકીય સાહિત્ય મંદિર	”	”	”	”
સૌરાષ્ટ્ર કાર્યાલય	”	”	”	”
અરવિન્દ તત્વ કાર્યાલય	”	”	”	”
ગાંડિય સાહિત્ય મંદિર	”	”	”	”
રાષ્ટ્રીય સાહિત્ય ગ્રંથમાળા	”	”	”	”
સ્વાધ્યાય કાર્યાલય	”	”	”	”
દક્ષિણામૂર્તિ વિદ્યાર્થીભુવન	”	”	”	”

એ સર્વેનાં પ્રસિદ્ધિનાં પુસ્તકો.

અસાર સુધી ગુજરાતી બાપાના પ્રસિદ્ધ ધર્મેલાં રાષ્ટ્રીય ભાવનાનાં

પોષક કોઈપણ પુસ્તક, પત્ર કે માસિક માટે લખો:—

વર્ધમાન એન્ડ સન્સ, પાયધુની-ટ્રામ જંકસન,  
મુંબઈ નં ૩.

રાષ્ટ્રીય સાહિત્યની સંપૂર્ણ વિગતવાળી પત્રિકાઓ બહાર પડી છે  
એક આનાની ટીકીટ બીડી મંગાવો.

# મનઃકામના પૂર્ણકરવાનો માર્ગ.

ગુજરાતી ભાષામાં અદ્ભુત નવું પુસ્તક.

આ પુસ્તકનું વાંચન-તેનો અભ્યાસ.

૧ મનુષ્યના મનમાં રહેલી ઈચ્છાઓના માર્ગને પૂર્ણ કરવાના ઉપાયો તે દર્શાવે છે.

૨ પ્રાપ્ત સ્થિતિમાંથી આગળ વધવાના અનુભવ-સિદ્ધ તેમાં અનેક માર્ગો છે.

૩ જ્ઞાનની ઈચ્છાવાળાને તે સાચું જ્ઞાન આપે છે.

૪ આરોગ્યની ઈચ્છાવાળાને તે સુદૃઢ આરોગ્ય બક્ષે છે.

૫ દુઃખમાં ડુબી નિરાશ થઈ શકા મનુષ્યને તે સુખનું ભાન કરાવે છે.

૬ મનુષ્યની રજેરગમાં તે નવું બળ નવું જીવન નવું ચૈતન્ય રેડે છે.

આજે કે કાલે તે વાંચ્યા વિના

તમારો છૂટકો નથી.

મૂલ્ય રૂ. ૫૦.

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય.

અડાબણ-મુરત.

